ТЕСТ

ПРИВЛЕКАТЕЛЕН ЛИ ТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН

МАРТ
2011

Men's Health

НЕ НАКЛИКАЙ БЕДУ
КАК ВЫЛЕЧИТЬ СЕБЯ В ИНТЕРНЕТЕ

ВЫРЕЗКА ИЗ ЖУРНАЛА
ВЫБИРАЙ МЯСО НА СТР. 134

АВТОР ВЫПИЛ "ЯГУ"
МН•ЭКСПЕРИМЕНТ С АЛКОЭНЕРГЕТИКАМИ

ДЖЕТ ЛИ И ТОНИ ДЖАА: ТЯЖЕЛО БЬЮЩИЕ

ФИТНЕС

6

НЕДЕЛЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Петр Федоров
Актер

MHealth.ru

11003
4 606895 000062

ДАЙВИНГ В БЕРМУДСКОМ ТРЕУГОЛЬНИКЕ

СОДЕРЖАНИЕ | 03.2011

Машинный король **200**

НА ОБЛОЖКЕ

100 ТЕСТ: ПРИВЛЕКАТЕЛЕН ЛИ ТЫ ДЛЯ ЖЕНЩИН?

90 НЕ НАКЛИКАЙ БЕДУ
Как вылечить себя в интернете

134 ВЫРЕЗКА ИЗ ЖУРНАЛА
Выбираем мясо

142 АВТОР ВЫПИЛ "ЯГУ"
MH-эксперимент с алкоэнергетиками

120 ДЖЕТ ЛИ И ТОНИ ДЖАА
Тяжело бьющие

ФИТНЕС

172 6 НЕДЕЛЬ, ЧТОБЫ СТАТЬ СИЛЬНЕЕ

162 ДАЙВИНГ В БЕРМУДСКОМ ТРЕУГОЛЬНИКЕ

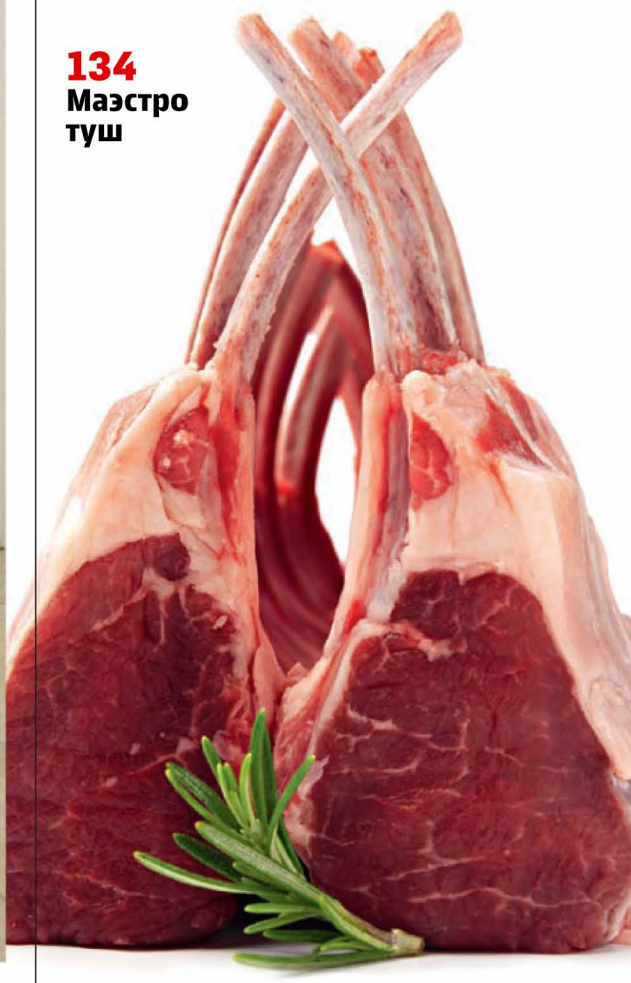
ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

112 ПЕТР ФЕДОРОВ: ВСЕ, НАДРАЛСЯ

ТЕЛО К СВАДЬБЕ
148

СОДЕРЖАНИЕ | 03.2011

82
ПО СТЕНЕ СЕБЕ ПОСТУЧИ



134
Маэстро туш

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

54 КАЧАТЬ И КОНЧИТЬ
Краткое руководство по секс-фитнесу

56 ТЫ И ОСТРЯК
Соус табаско против диких кисок

64 И НЕМЕДЛЕННО УСНУЛ
Новый способ одолеть бессонницу

66 ТРОГАЙ — НЕ УБЬЕТ
Чтобы вещи током не лупили

72 ВМЕСТЕ ПО ЖИЗНИ
Когда работать с женой — хорошо

И еще 13 энергичных заметок

Как не подхватить киберхондрию **90**

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

82 СТЕНА ПЛАЧЕТ
7 причин заняться сквошем

РАЦИОН

86 ПОЛНА РЫБА ОГУРЦОВ
Коронное блюдо читателя МН Егора Скарлыгина

ЖИЗНЬ

96 НИЧЕГО, КРОМЕ ПРАВДЫ
Что говорить и не говорить друзьям

ОРГАНИЗМ

106 ЯДОВИТЫЙ ГРИПП
7 фактов о смертельном вирусе

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

СОДЕРЖАНИЕ | 03.2011

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ОТНОШЕНИЯ

148 ПРЕДЛОЖЕНИЕ БЕЗ БРАКА
Как просить ее руки, чтобы она сказала “да!”

ЗНАНИЕ

154 ТОНКАЯ ЧЕРНАЯ ЛИНИЯ
Что можно сказать о человеке по его машинальным рисункам

МН-ПРИКЛЮЧЕНИЕ

170 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

РАЦИОН

178 БЕГОМ В ПРОДМАГ!
Недельный план питания для интенсивных тренировок

F.A.Q.

180 СТАНОВАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ
Фитнес-редактор отвечает на вопросы читателей

126 КОЛЕННО-ЛОКТЕВОЙ УСТАВ

СОДЕРЖАНИЕ | 03.2011

GUIDE TO STYLE

182 СУМКИ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО
Подбери к ним правильную пару

ГАРДЕРОБ
186 ХОРОШО ВЫСТУПИЛИ
Российские спортсмены о женщинах, спорте и моде

ДЕЛО ВКУСА
194 КОМНАТА МЕХА
Подробный гид по волосяному покрову мужчины

96 Кому нужна твоя правда

ЖЕЛЕЗО

РАЗБОРКА
198 ROUDE LEIW JUNIOR
Машина для тракторпуллинга

200 СТРАННЫЕ КОЛЕСА
Нетрадиционные виды автомобильного спорта

ТЕСТ-ДРАЙВ
206 НА ТРЕХ БУКВАХ
Peugeot RCZ

162 РАЗГАДКА БЕРМУДСКОГО ТРЕУГОЛЬНИКА

НА ОБЛОЖКЕ:
ПЕТР ФЕДОРОВ
ФОТОГРАФ:
МИХАИЛ КОРОЛЕВ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

28 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
30 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
32 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
36 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
42 ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
44, 46 И 48 БЮЛЛЕТЕНЬ
76, 110 И 160 ИМПУЛЬС
78 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
210 НОВОСТИ
216 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
218 Х.З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор, зам. главного редактора
Владислав Рябинин
Редакторы
Александр Беляев, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Евгений Коган
Продюсер, редактор раздела красоты
Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор
Наталья Тимонькина
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор
Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды
Юлия Трушля
Контрольный редактор Наталья Ерофеева
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор сайта
Алексей Цыганов
Редактор сайта Владимир Коноплев
Менеджер редакции Анна Акимова

Шеф-редактор Татьяна Боголюбова

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Александр Баранов, Евгений Дворецкий, Ириней Калачев, Михаил Королев, Дмитрий Лигай, Надежда Лукинова, Софья Мироедова, Ольга Попова, Евгений Тонконогий, Татьяна Шкондина

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Директор по рекламе
Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе
Оксана Мащенко
Старший менеджер по рекламе и спецпроектам
Константин Анников
Ассистент рекламного отдела
Анна Бобрус
Креативный директор
Андрей Медин
Менеджер проекта Men's Health Adventure
Юлия Васильева
Координатор по работе с рекламодателями
Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению
Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах
Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве
Татьяна Иванова, Кирилл Паршин
Менеджер по альтернативному распространению
Петр Шамаев
Менеджер по подписке
Ирина Соловарова
Начальник отдела координации печати
Ольга Замуховская
Менеджер по печати
Ирина Широкова
Фотостудия IM
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР
Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: ООО "Трейдинг-Пресс", т.: 748-52-32; ОАО "Агентство "Роспечать", т.: 921-25-50; ЗАО "Экспресс Медиа", т.: 744-09-60; ООО "ПрессХаус", т.: 974-21-31; ООО "Ритейл Медиа Групп", т.: 259-75-89; ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 663-82-62; ООО "ГК Кардос", т.: 933-08-32; ООО "Формула Делового Мира", т.: 933-30-60; ЗАО "Наша Пресса", т.: 619-27-55; ООО "Сити ПрессЦентр", т.: 916-96-30; ЗАО "Центропечать", т.: 974-21-31; ООО "Компания "Родина-Пресс", т.: 242-89-05; ООО "Пресс Клуб Олимп", т.: 937-28-01; ЗАО "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; ЗАО "Сейлс", т.: 660-33-98; ЗАО "МК-Сервис", т.: 781-54-19; ООО "МАП", т.: 974-21-31. ООО "Газетные автоматы", т.: 644-2090; ООО "Альянс Пресс" (499) 257-05-24; ООО "Селект-Медиа" 788-33-54; ООО "Пресс-Логистик", т.: 974-21-31; ООО "АПП" МК-подписка", т.: (499) 259-75-89. **Владивосток:** ООО "Владпресса", т.: (4232) 44-84-09. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04.**Воронеж:** ЗАО "Сегодня-Пресс Воронеж", т.: (4732) 72-76-50. **Екатеринбург:** ООО ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-06. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-0862; ООО "Экспресс логистик", т.: (843) 541-38-82. **Калининград:** ООО "Печать", т.: (4012) 53-63-87; ООО "КП-Калининград-Газеты в розницу", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-5774; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861)210-1032. **Нижний Новгород:** ТД "Шанс-Пресс", т.: (8312) 278-03-39. **Новосибирск:** АРПИ "Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 68-04-49. **Пермь:** "Кочанов", т.: (342) 260-7496; "Еремин", т.: (342) 294-35-75. **Пятигорск:** "Центропечать", т.: (8793) 38-06-30. **Ростов-на-Дону:** ООО "РДП "Мурена", т.: (8632) 96-98-94; ООО "Фирма "Пеликан", т.: (8632) 99-0519. **Самара:** ООО "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-4843; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-4508. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; ЗАО "Нева-Пресс", т.: (812) 324-6740. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-5400. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91. **Уфа:** "Аврора", т.: (3472) 73-61-48. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 72-89-44; ОАО "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-4625. **Челябинск:** "Азбука", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: 388-1195. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: 8-10-37517-297-92-69; ООО "Юнисервиспресс", т.: 8-10-37517-299-51-70. **Прибалтика:** ООО "ТК ПрессЭкспо", т.: 984-72-87. **Казахстан:** ООО "Бурда Алатау Пресс", т.: 8-10-727-279-24-37.

журнал Men's Health

RODALE INC.

MARYANN BEKKEDAHL
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, GROUP PUBLISHER, RODALE MAGAZINES

BILL STUMP
VICE PRESIDENT, BRAND EDITOR; EDITOR, MENSHEALTH.COM

RODALE INTERNATIONAL

Senior Vice President, Rodale International
Michelle Meyercord
Editorial Director, Rodale International
John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health and Prevention International
Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Runner's World International
Veronika Ruff
Associate Editor
Meghan Loftus
Vice President, Finance, International
Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
International Marketing&Sales Director
Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Financial Assistant
Hannah Roshetko
International Coordinator
Nicole Facompre
Senior Production Manager
Darleen Malkames

© 2011 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Жарков
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Eren Erentay
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Francois de Guillebon
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 300 000 экземпляров.
Март 2011 (№149)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 15.02.2011
Цена свободная.
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России". Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
e-mail: mh@imedia.ru

Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"

Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

НЕСКОЛЬКО ТЕКСТОВ ЭТОГО НОМЕРА ПОСВЯЩЕНЫ ДРАКАМ. И ХОТЬ МЫ — ЛЮДИ МИРНЫЕ И СТАРАЕМСЯ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ РУКОПРИКЛАДСТВА, У КАЖДОГО БЫЛИ СЛУЧАИ, КОГДА ПРИХОДИЛОСЬ ПУСКАТЬ В ХОД КУЛАКИ. МЫ ЗАДАЛИ ГЕРОЯМ "БОЕВОГО" НОМЕРА ВОПРОС — КОГДА ОНИ ДРАЛИСЬ ПОСЛЕДНИЙ РАЗ? И ПОПРОСИЛИ ПОДСЧИТАТЬ, СКОЛЬКО РАЗ В ЖИЗНИ ОНИ ВЫИГРЫВАЛИ ДРАКИ, А СКОЛЬКО — ПРОИГРЫВАЛИ.

1

ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФИТНЕС-РЕДАКТОР MH

Не помню, когда последний раз дрался — по-серьезному, наверное, в школе. В качестве спарринга — на тренировке по таэквондо лет восемь назад. А вообще у меня обычно драки заканчиваются миром. За последний год таких ситуаций было 3-4, и все обошлось без крови, агрессоры обычно сами "включают заднюю". Недавно вот пытались ограбить машину моей девушки, а меня в ней не заметили. Ну я вышел — они передумали.

2

РИНАТ ГИМРАНОВ

ПРОФЕССОР РУДН

На улице конфликты решаю мирным путем. Последняя уличная драка была в 1982 году в Казани — заходил в подъезд, двое приставали к девушке. Я заступился, началась драка, девушка смогла убежать. На следующий день пришел в институт с огромным фингалом, который не скрывали даже темные очки. Больше никогда я не видел ни тех ребят, ни девушки.

3

ВИКТОР МАЙКЛСОН

ЗАВКАФЕДРОЙ СОЦИАЛЬНЫХ КОММУНИКАЦИЙ И ТЕХНОЛОГИЙ РГГУ

Последний раз дрался пару лет назад в Стамбуле, с тремя подростками, которые пытались меня ограбить. Сумку отбил, но получил пару синяков. Считаю это безусловной победой. Анализируя драку, могу сказать — дрался хорошо. В целом баланс, увы, не в мою пользу: в детстве обычаем шпаны было отнимать у "приличных" мальчиков деньги. Никогда не давал и иногда получал за строптивость.

4

ВЛАДИМИР ПУШИН

ИНЖЕНЕР-СТРОИТЕЛЬ

Последний раз дрался лет семь назад. Был в гостях, пришел сосед сверху, попросил нас вести себя потише. Мы пригласили его за стол. Потом он ушел, но вернулся с группой поддержки. И началось... Но мы победили, потому что были настроены позитивно, а он пришел с негативом. Всего же в жизни дрался раз 30 и проиграл, наверное, раз пять.

5

ЛЕОНИД ГАТОВСКИЙ

ТРЕНЕР И ОСНОВАТЕЛЬ СПОРТКЛУБА "ЛИОН"

Последний раз пришлось драться два года назад. Мой противник создал экстремальную ситуацию на дороге, начал обгонять, подрезать, требовать остановиться. Мы остановились, он вышел из машины, стал оскорблять меня, кричать. Я полез, получил в ответ, нокаутировал его и поехал дальше. И, в принципе, не помню драк, в которых я проигрывал.

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

ГОТОВЬСЯ К ВОЙНЕ

ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ САМЫМ МИРНЫМ человеком на земле, пацифистом, хиппи и вегетарианцем. Но вот ты зашел в подъезд, а там двое пытаются изнасиловать девушку — что ты будешь делать? Вызовешь лифт?

Или, например, ты сидишь с компанией в ресторане, и подвыпивший приятель приятеля (ты его даже не знаешь толком) обидел кого-то за соседним столом. А у того оказались очень энергичные друзья.

Или просто — ты шел по улице и кому-то не понравился. И все, огребай по роже.

Это совсем банальное утверждение, но от этого не легче: почти любой мужчина любого возраста (кстати, да — любого) живет с постоянной возможностью неожиданно вступить в агрессивный физический контакт с особью своего пола. У женщин тоже есть такой "пунктик ежедневной программы", как изнасилование. Но женщина хотя бы может не ходить ночью гулять в парк и вообще — предпринять ряд мер по снижению риска. А у тебя есть шанс получить от троих прямо на эскалаторе метро, на глазах у милиции. Так, например, повезло герою нашей обложки Петру Федорову.

Получал и я (см. фото), с переменным успехом. К этому надо быть готовым, как ни крути. Стоит задача если не победить в схватке (это слишком идеальный сценарий), то как минимум не потерять лицо. Травматика — не вариант, нет даже необходимости объяснять почему. Баллончики пусть носят женщины в сумочках. А мы — ну, мы хотя бы должны выучить два-три приема и затвердить общую тактику поведения в уличной драке. В мартовском номере довольно много дельных советов на этот счет. Прочти, обязательно пригодится.

Кирилл Вишнепольский

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

Если маски нет, то чихай хотя бы в локоть — но лучше в платок или салфетку.
Стр. 106

Возьми вилку и попытайся воткнуть ее в мясо — она должна входить легко, без видимого усилия с твоей стороны.
Стр. 134

Главное — никаких "Давай поженимся"! Только "Ты согласна стать моей женой?" или "Выйдешь за меня?".
Стр. 148

По центру должны идти рослые богатыри — тараны, которые могут смести врагов. Роль легковесов же — заходить с фланга.
Стр. 112

1

2

3

ВЫБРАЛ УЛИЦУ

ПИСЬМО МЕСЯЦА

В журнале много статей про поддержание тела в форме, и все в основном сводится к тренажерному залу. А я вообще не воспринимаю железо, это не для меня.

Как альтернативный способ, которым занимаюсь, хочу предложить недавно появившееся у нас течение Ghetto Workout (ГВ). Сам занимаюсь только на турниках, брусьях, лесенке, и все это на улице! Этим ГВ и отличается от тренажерки — все на улице, на воздухе, работа только с собственным весом, никакого таскания железа, причем это не требует денежных вложений. Вообще "воркаут" подразумевает заниматься спортом везде, где можно и где нельзя, это делает его экстремальным. Сам человек я не очень спортивный, но движение меня зацепило.

СТАРОСТИН ВАЛЕНТИН, 19 ЛЕТ

МН: Валентин! Новое — это хорошо забытое старое, это мы про занятия на турнике. Тем не менее за рвение получай приз — ботинки из коллекции Timberland Earthkeepers.

Автор "Письма месяца" в апреле получит веб-камеру Logitech Webcam C250.

БЕЖИМ ЗА ГРАНИЦУ

Очень крутая тема с календарем нескучных событий на 2011 год (в январском номере). Особенно заинтересовала идея поучаствовать в новогоднем кроссе San Silvestre Vallecana в Мадриде 31 декабря. Планирую поехать. Если кто-то хочет присоединиться, пишите: as-aps@mail.ru. Вместе веселее!

АНДРЕЙ СМИРНОВ

РЕМОНТ ВМЕСТО ПОРНО

Декабрьский и январский выпуски немного разочаровали — в них были статьи, не украшающие журнал. В декабрьском — репортаж с секс-вечеринки, а в январском — статья о порно. Интернет и ТВ забиты этим непотребством. Молодежь знает об этом уже с малых лет. Может, вы хотели просветить старшее, "советское", поколение, но считаю, им это уже не интересно. Я не ханжа, однако журналу с именем надо держать марку. Как автомеханик, прошу печатать статьи о ремонте авто и истории автомобилестроения. Это самое нужное дело наравне с другими мужскими занятиями.

ЮРИЙ Д., 27 ЛЕТ, Г. БАРАНОВИЧИ, БЕЛАРУСЬ

МАСЛО МАСЛЯНОЕ

Хотел бы обсудить с вами ноябрьский номер за 2010 год, стр. 114. Странно, что вы не упомянули самое полезное масло — льняное. Оно подходит для людей с нарушением обменных процессов, уменьшает риск атеросклероза, улучшает работу мембран клеток, повышает иммунитет и другие качества. А кукурузное, которые вы не хвалите, — тоже полезное! Оно очищает стенки сосудов, снижает уровень холестерина, уменьшает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Полезно и ореховое масло (из грецких орехов, например). Но у нас его практически нет. Оно хорошо помогает при гипертонии, болезнях печени, почек, при атеросклерозе, улучшает обменные процессы.

ДМИТРИЙ Ч., СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛ., Г. СЕРОВ

МН: Дмитрий! Помимо льняного, есть еще кокосовое, горчичное, буковое, маковое, масло какао, конопляное, хлопковое и даже рыжиковое. Мы бы рады написать про них всех, но место в журнале ограниченно, пришлось выбирать.

Дорогой читатель!
Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/
Или написать по адресу: mh@imedia.ru

ФОТО: CORBIS/ФСА

ВАГОН МЕТРО, В КОТОРОМ Я ЧИТАЛ увлекательную книгу "Английский для лентяев", взвизгнул и резко остановился, отчего пассажиры посыпались, не переставая разгадывать сканворды. Скоро все затихло, включилось аварийное освещение, а машинист сказал по радио нечленораздельное "Хрптх!", что, судя по интонации, означало: "Не беспокойтесь, мы сломались".

И началась в нашем вагоне своя внутренняя жизнь. Кто-то интересовался, куда идет поезд, кто-то просил не пинать его "венецианское стекло" (из коробки выглядывала большая бутыль). Пара десятиклассников страстно целовалась, а старушка смотрела на них, не скрывая ни зависти, ни презрения. "Пхрпхр!" — время от времени сообщал машинист.

И вдруг неожиданно посреди вагона, прямо рядом со мной, раздался громкий бас: "Товарищи, нам надо срочно организоваться! Давайте выработаем план! Я согласен возглавить операцию по нашему спасению". Я с удивлением обнаружил, что бас принадлежит выглядывающему у меня из-под мышки невысокому гражданину в кожаном пальто. Гражданин ловко освободил вокруг себя пространство и начал призывать к консолидации. Он назначил старушку своим первым заместителем и заставил ее звонить в МЧС, несмотря на то что связи под землей не было. Двум застенчивым узбекам он приказал ломать дверь. А сам терзал кнопку связи с машинистом и вслух размышлял, в какую сторону выводить народ по путям. На наше счастье, поезд оживился, мигнул лампочками, вздохнул и поехал.

Все обрадовались, и невысокий гражданин тоже, хоть и выглядел он несколько разочарованным.

Меня всегда поражало: отчего некоторые люди при первой возможности стремятся что-нибудь возглавить. Не лидеры как таковые, а именно командиры на час. И до чего же они порой бывают убедительны! Чего им больше не хватает — похвалы или власти? Есть ли в них какой-то высший смысл и общественная польза?

Как-то я работал в одной замечательной конторе, с балкона которой был виден одинокий дом. В нем жила многодетная семья. Каждое утро жена вывешивала на веревку выстиранное белье. И каждый раз рядом с ней оказывался глава семейства, который истерично указывал, что трусы должны висеть согласно строгой геометрии: от больших к меньшим. Он стоял и властно рисовал руками ровные треугольники. Однажды жена не выдержала и надела ему таз с бельем на голову. Думаете, он изменился? Нисколько. Видимо, его, как командира, не интересовало уважение подчиненных.

Помню, на курсах менеджмента мы играли в увлекательную игру без названия. Нас разбили на команды по 15-20 человек, в каждой был босс, у него два зама, у них по два зама (начальники отделов) и так далее до рядовых сотрудников. Нам запрещалось разговаривать между собой, а боссу при этом ставилась какая-то цель для всей группы. Общение шло через переписку, причем строго по иерархии: подчиненный мог писать только непосредственному руководителю. Иными словами, были разорваны привычные человеческие коммуникации. Все закончилось полным провалом задания. Босс так и не смог объяснить задачу, и сотрудники принялись заниматься личными делами. Но самое интересное — в этом хаотическом движении появились несанкционированные командные центры: некоторые решили сами рулить процессом, переформулировав цели и задачи. И другие люди подчинились. Но уже в следующем задании, где все было четко, скучно и понятно, амбиции стихийных командиров исчезли. Почему так?

Это напомнило мне историю про одного знакомого полковника. В свое время он служил в ОМОНе, потом подался в завхозы. Сколько я его помню, он ни разу в жизни не удержался, чтобы не отдать приказ. Что-то такое просыпалось в этом человеке в любой мало-мальски экстренной ситуации. Судьба давала ему тысячу шансов возглавить бизнес, пойти в чиновники — он отказывался. Но сразу же появлялся на первом плане, едва где-то образовывалось смятение чувств.

Как-то, еще милиционером, он сидел в сауне с друзьями и что-то сломалось: повалил горячий пар, дышать стало нечем. Все едва успели открыть глаза, а полковник уже бежал по коридору, совершенно голый, но в милицейской фуражке, и кричал невидимым истопникам: "Прекратить подачу пара!"

И ведь действительно прекратили.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТАРИЙ БИЗНЕС-ТРЕНЕРА, ПСИХОЛОГА ТАТЬЯНЫ МУЖИЦКОЙ:
Если воспользоваться упрощенной классификацией поведенческих мотивов, то людей можно разделить по трем типам: лидерами, или "властниками", движет мотив власти, "технологи" подчиняются мотиву достижения, а "отношенцы" — мотиву сопричастности. В данном случае мы имеем дело с "технологами". Если такой человек уверен, что он в чем-то разбирается, то переспорить его практически невозможно — только применив серьезную и аргументированную доказательную базу. Человек, начавший всех строить в остановившемся вагоне метро, уверен, что лучше всех знает, как надо, он что-то об этом читал или видел по телевизору, не важно. **Такие люди воспринимают мир с точки зрения правильно-неправильно, они занудны, и с ними легче согласиться, чем объяснить, что они неправы.** Если ты замечаешь такую черту в себе — обрати внимание, чем заканчиваются твои инициативы. Если использование этой черты приносит тебе запланированные результаты — значит, все хорошо. А если нет — нужно брать себя в руки и учиться сдерживаться.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ДМИТРИЙ ЛИГАЙ/BANG-BANG

ОБЪЯСНИТЕ ПО-ЧЕЛОВЕЧЕСКИ, ЧТО ПРОИСХОДИТ В НАШЕЙ ГОЛОВЕ ПРИ СОТРЯСЕНИИ МОЗГА?

НИКИТА М., ВИДНОЕ

МАРК ЛОВЕЛЛ, ПРОФЕССОР ПИТТСБУРГСКОГО ЦЕНТРА ПО ИССЛЕДОВАНИЮ ТРАВМ:

Представь, что твоя голова — это большое яйцо: скорлупа — череп; белок — спинномозговая жидкость, ее еще называют "ликвор"; желток — мозг. Удар или любое другое насильственное воздействие заставляют желток содрогнуться, а иногда даже удариться о скорлупу. А так как желток — штука очень хрупкая, такое движение оставит на нем отпечаток. Так же и с головой — если воздействие слишком сильное, дело заканчивается сотрясением мозга. Возможные последствия травмы — временно утрачиваются взаимосвязи между клетками мозга и между разными его отделами, происходит функциональное разобщение между стволом и полушариями мозга и многое другое (см. справа). Не стоит думать, что если ты не вырубился, то все в порядке — любой удар по голове, который привел к рвоте, расширению зрачков, потере обоняния или вкуса, означает лишь одно: необходимо немедленное обследование у невролога. Если этих симптомов не было, но головные боли, головокружения или, не дай бог, потеря памяти продолжаются более пяти дней — тоже бегом к врачу.

1. Удар

Самые распространенные причины сотрясения мозга — падения, автомобильные аварии, спортивные травмы и взрывы. Во всех этих случаях силы удара — прямого (вперед и назад) или вращательного (из стороны в сторону) — хватит для того, чтобы твой мозг сдвинулся с места и со всей дури врезался в стенку черепа.

2. Буря

Любое сотрясение мозга может привести к повреждению нейротрансмиттеров — клеток, регулирующих химические импульсы. Из-за этого импульсы способны разогнаться в пять раз быстрее нормы. Результатом такой "химической бури" могут стать потеря памяти, помутнение зрения, тошнота, рвота и головные боли.

3. Спячка

Центр управления полетом — кора головного мозга — фиксирует дисбаланс нейротрансмиттеров и пытается успокоить взбунтовавшиеся нейроны с помощью выработки глюкозы. В ответ нейротрансмиттеры сжимают кровеносные сосуды, затрудняя путь глюкозы к нейронам. И работа мозга замедляется до тех пор, пока кровяное давление не нормализуется.

4. Восстановление

Чтобы нейроны пришли в норму, потребуется несколько недель. Если за этот период ты заработаешь еще одно сотрясение, повреждения могут стать необратимыми и привести к слабоумию. Лучше воздержаться от любой активности, чреватой физическим воздействием на мозг. И еще раз: чтобы восстановиться, необходимо лечение, которое назначит врач. Главное — ни в коем случае не терпи головную боль, прими таблетку.

ФОТО: CHARLES MASTERS, CARBIS/DCA, LEGION-MEDIA

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

По-человечески поесть времени нет, покупаю плавленые сырки а-ля “Дружба” и ем их без ничего. Они вредны для организма?

АЛЕКСАНДР

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

Я бы не сказал, что они вредны, только не ешь их постоянно — слишком жирная еда. Лучше купи 3-4 апельсина, несколько бананов и горсть орехов. И не срывайся на выпечку, чипсы или сладости. В них много трансжиров, которые вызывают атеросклероз сосудов.

У меня шелушится кожа на голове, волосы быстро салятся. И с лицом то же самое. Есть ли средства? И вообще — к какому врачу обращаться?

ANDREY

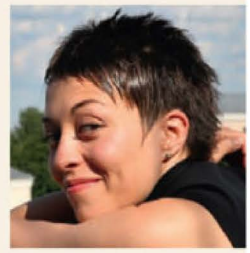
ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Шелушение кожи, или по-научному десквамация, является признаком многих заболеваний — себорейного или атопического дерматита, кожных инфекций, псориаза... Фантазировать можно долго и продолжить список такими болезнями, как ихтиоз, красный плоский лишай, эритематоз и др. Чтобы положить конец предположениям, лучше всего обратиться к дерматологу, который, если не разберется с ходу, отправит образец твоей шелушащейся кожи на исследование и уже тогда поставит точный диагноз. А от него будут зависеть и средства борьбы с шелушением, о которых ты спрашиваешь.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА *с Ариной Винтовкиной*

КАКИХ ПОДАРКОВ ХОЧЕТ ОТ НАС СЛАБЫЙ ПОЛ? ЧТО ПОДАРИТЬ ПОДРУГЕ, А ЧТО — ЛЮБИМОЙ ДЕВУШКЕ?

МАКС



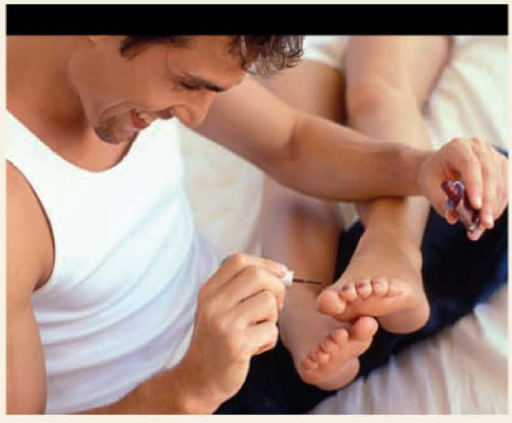
Слабый пол хочет того, о чем ему доводилось мечтательно вздыхать, проходя мимо витрины или листая журнал. Или того, что есть у Катьки, Ленки и даже Ирки, а мы по-прежнему ходим не при делах. Или то, что, будучи надетым на нас, вызовет в тебе мощнейшую гормональную бурю (это больше относится к любимым девушкам, хотя и подруги разные бывают).

Иными словами, самое важное — внимание к деталям. Желательно — дорогостоящим, с инкрустацией стразиками и отделкой красным деревом (жадность и праздник — вещи все же слабо совместимые). А разница между подношениями просто подруге и любимой девушке в том, что у первой с большей вероятностью присутствует опция “вежливо улыбнуться”, получив в подарок пиратский CD Тони Брекстон, вместо того чтобы засандалить им дарителю промеж глаз.

В начале знакомства девушка явно мне симпатизировала, а затем заявила, что я нужен ей как друг. Что мне делать, чтобы завоевать ее внимание?

АЛЕКСЕЙ ИВАНОВ

По-хорошему, есть два способа забить голову женщине собственной персоной — либо вызвав в ней гормональную бурю (что, как я поняла, не ваш случай), либо сделав свое общество обязательным элементом ее жизни. То есть стать другом, про которого она со временем сможет сказать “это мой человек” (“понимает без слов”, “нравится даже моей кошке Нюське”, “знает, что я люблю Кейт Хадсон, и в курсе, что это не то же самое, что Риз Уизерспун”). И поверь мне, такие заявы порой имеют больший вес, чем “хочу его, аж ноги подкашиваются”. Тут все зависит от того, чем девушка привыкла руководствоваться: верхом своего туловища (головой) или низом.



Девушка требует уделять ей гораздо больше внимания и времени. Как донести, что мне необходимо иногда отдыхать и от нее (все попытки сказать аккуратно напрямую заканчивались скандалами)?

ВИКТОР ПЕТРОВ

Разумеется, скандалами. Она что тебе — тяжкая работа или неприятная обязанность, чтобы от нее отдыхать? Ради сохранности своей нервной системы я бы на твоем месте вообще поостереглась употреблять слова “отдыхать” и “от тебя” в одном предложении. А дистанцироваться можно только по уважительной причине — зарабатывая тяжким трудом лишний миллион или исполняя неприятную обязанность пинать с парнями мяч.

У меня очень эмоциональная подруга. Люблю ее очень, но мы постоянно ссоримся. Вобьет себе в голову что-либо, сама истерит и меня накручивает. Говорит, что я ее не понимаю.

АЛЕКСАНДР ЗОЛОТЦЕВ

Саня, подарю тебе золотую истину, которая спасла не один десяток пар от битья посуды и прочих бытовых катаклизмов. И мою, кстати, тоже. Неоднократно.

В кругу посвященных этот закон известен, как “Правило ЖБС”. Что означает: “Жалеть, баловать, смешить”. В глобальном смысле ничего другого женщинам (даже имеющим неприятную особенность беспричинно истерить — а периодами даже у ангелов случаются приступы бешенства) от мужчин и не нужно. Причем главное тут “Ж”. Плачет она, убивается, сыпет упреками — первое и главное, что тебе нужно уяснить, — ей плохо. А с чего вдруг, кто козлина бесчувственная и почему графины летят в тебя, дело десятое. Раз твоей женщине плохо — надо ее успокоить и пожалеть.

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

У меня повыскакивали прыщи, причем исключительно на подбородке. Как мне от них избавиться?

ЭЛЬДАР

ИРИНА МИЗИНОВА, ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ЦЕНТРА "ВАЛЛЕКС-М":

Прыщи в области подбородка свидетельствуют о наличии эндокринных нарушений. Поэтому обычные средства вроде противовоспалительного карандаша здесь не помогут. Хочешь избавиться от них — обратись к эндокринологу.

Что может означать сильная бугристость языка (ближе к основанию)? И еще вопрос: неужели к XXI веку медицина не придумала менее варварского способа обследования ЖКТ, нежели гастродуоденоскопия?

ДМИТРИЙ ФРОЛЕНКОВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Сильная бугристость языка может означать, что у тебя так называемый ромбический глоссит — нарушение поверхностной структуры. Точнее на этот вопрос ответит стоматолог. По поводу гастродуоденоскопии. Во-первых, не вижу ничего варварского в этом способе обследования ЖКТ — подумаешь, тебя кладут, открывают тебе рот и вводят через него гибкий, изящный, длинный зонд со встроенным фиброоптическим волокном или видеочипом, который передает изображение изнутри твоего организма на монитор. Тебе немного неприятно, зато врачу как интересно. Ну а, во-вторых, есть, конечно, и другие способы исследования пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки (а именно об этих отделах ЖКТ идет речь), однако упомянутый тобой способ является на сегодняшний день самым надежным, поскольку показал наиболее достоверные, по сравнению с другими, результаты диагностики заболеваний указанных отделов — от воспалений до злокачественных заболеваний. Например, он позволяет, в отличие от "более приятных" методов, сделать биопсию слизистой (то есть взять кусочек ее ткани). Разве можно этого добиться с помощью, скажем, рентгена или УЗИ? Так что "варварство" тут вполне оправданно, как и при многих других лечебно-диагностических подходах. Потерпи.

У меня аритмия, занимаюсь плаванием. Врачи толком ничего не говорят, что делать — можно плыть дальше или пора завязывать?

АРТУР ЗАЙЦЕВ

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д. М. Н.:

Считается, что аритмия не является противопоказанием к плаванию, особенно если речь идет не о большом спорте, а о любительских занятиях. Плавание и прогулки, наоборот, даже рекомендуются. И все же проконсультируйся у хорошего кардиолога.

Что полезнее съесть на завтрак — молочные каши или творог?

АРТЕМ

РОМАН МАЛЬКОВ, ДИЕТОЛОГ:

В завтрак желательно включать и белки, и углеводы. Поэтому полезно и то и то. Завтрак может быть сладким, например, сладкая каша, тосты с джемом, блинчики и т.д. Среди белка хороший выбор — творог или яйца.

ОДНИМ СЛОВОМ

ЧТО Я ДОЛЖЕН ЕСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ?

БОБЫ

Помимо того, что фасоль уменьшает уровень вредного холестерина, содержащаяся в ней клетчатка помогает поддерживать вес в норме и снижает риск возникновения рака и диабета. Самая полезная — черная, хороши также белая и красная.

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

АННА АЛЬМИНОВА

Конечно, приятно думать, что все женщины сходят по нам с ума. Но давай по-честному: ты же знаешь, что нередко мы их только раздражаем. Мы попросили Анну Альминову рассказать, чем конкретно сильный пол сильнее всего раздражает пол слабый. И вот он — список наших грехов:

Возраст: 26 лет
Рост: 165 см
Вес: 50 кг
Победы: чемпионка Европы 2009 года в беге на 1500 м, многократная чемпионка России в беге на 1500 м

1 Жадность

"С определенного момента отношений в мужчинах проявляется скупость. Порой они жмутся. Видно, что считают деньги. И речь не о каких-то безумных тратах, просто мужчина должен быть щедр к женщине и хотя бы цветы ей дарить не только на праздники (кстати, такой без повода подаренный букет всегда больше радует, чем цветы к красному дню календаря). В щедрости больше мужественности, чем в мышцах".

2 Неуверенность

"С возрастом некоторые мужчины теряют смелость, уверенность в себе. В молодости они считают, что им море по колено и горы по плечо, а потом видят, что это не так, и ломаются. Появляется неуверенность, которую женщины всегда чувствуют".

3 Неромантичность

"В подростковом возрасте мальчики романтичны, и это нравится девушкам, но потом романтичность у них куда-то уходит. Странно, ведь девушкам романтика продолжает нравиться, но многие мужчины теряют это оружие обольщения или почему-то не пользуются им, а зря".

4 Занудство

"Если у мужчины что-то не складывается в жизни, он становится занудным. Чем больше комплексов, тем сложнее с ним близким".

5 Неестественность

"Что женщины чувствуют сразу — так это фальшь. Если мужчина пытается изображать из себя слишком брутального или, наоборот, подчеркнуто нежного кавалера, рассыпаясь в комплиментах, — это заметно и настораживает. Надо быть естественным. Мне, например, приятно, когда мужчина умеет дружить с женщинами и общается с ними по-приятельски".

6 Грубость

"Я вообще люблю мужчин, и особенно русских, как раз потому, что имею возможность общаться с иностранцами и у них чаще вижу все то, что мне не нравится у сильного пола. Например, американцы иногда бывают слишком шумные и развязные. Впрочем, мат без повода у русских я тоже не люблю и всегда отмечаю, если кто-то позволяет себе такие вещи".

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ. ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА

ВИТАМИН ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ

По мнению ученых из Университета Миннесоты (США), дефицит витамина D может помешать тебе сбросить вес. А так как более половины мужчин испытывают нехватку этого витамина, понятно, почему вокруг так мало тех, кто похож на Аполлона. **Хочешь похудеть – не забывай про грибы, рыбий жир и молочные продукты,** в которых этот D содержится. И принимай солнечные ванны.

24%

НА СТОЛЬКО СНИЖАЕТСЯ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ТОЛСТОЙ КИШКИ У ТЕХ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

British Journal of Cancer

Самое банальное исследование месяца

Слишком худые и слишком толстые умирают раньше людей с нормальным весом

Portland State University, US

СИЛЬНЫЙ, НО ЛЕГКИЙ

Велосипедисты и бегуны часто переходят на строгие диеты, потому что чем меньше их вес, тем большей скорости они достигают. При этом они не рискуют потерять мышечную массу – ученые из Университета Техаса (США) доказали, что **уменьшение количества жира не влияет на объем мышц.** Главное – не переставать тренироваться.

КРЕПКИЙ КОР – БЫСТРЫЕ НОГИ

Для того чтобы быстро бегать, недостаточно сильных ног. Согласно исследованию, проведенному флоридским Университетом Барри (США), на скорость и выносливость влияет еще и крепкий кор. Вот список упражнений, которые нужно выполнять четыре раза в неделю на протяжении шести недель – и ты станешь бегать быстрее ветра. 3-4 подхода по 8-12 повторов.

По очереди поднимай правую ногу с левой рукой и левую ногу с правой

Поднимай бедра

Поднимай плечи

По очереди поднимай то правое плечо, то левое

Качай пресс

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ЕВГЕНИЙ ТОНКОНОГИЙ/BANG-BANG; ФОТО: PHOTOXPRESS, CORBIS/ДСА, GETTY/FOTOBANK

РИСУЙ ПО ПАМЯТИ

Каракули помогают сосредоточиться. Ученые из Университета Плимута (США) обнаружили, что **рисование повышает концентрацию, не давая витать в облаках.** Нечего удивляться тому, что все бумажки на твоем столе покрыты неразборчивыми рисунками — ты просто пытаешься собраться с мыслями. Подробнее о каракулях — на стр. 154.

Самое банальное исследование месяца

Если ты будешь сплетничать, коллеги решат, что ты интриган

Human Nature

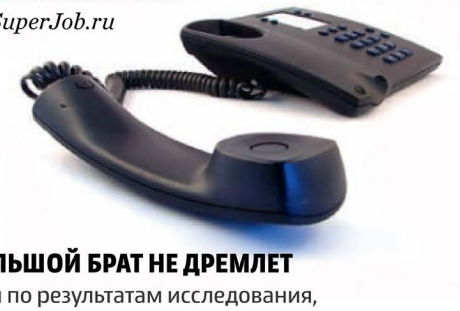
РАБОТА НЕ ВОЛК

Работа, которая не нравится, хуже влияет на психическое состояние человека, чем безработица, — об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенного в Австралийском национальном университете. Не стоит соглашаться на любые предложения, советуют ученые, лучше еще поискать. Особенно если ты пока не умираешь с голоду.

30

ПРОЦЕНТОВ МУЖЧИН ДЕРЖАТ РАСЧЕСКИ В ЯЩИКЕ СВОЕГО РАБОЧЕГО СТОЛА

SuperJob.ru



БОЛЬШОЙ БРАТ НЕ ДРЕМЛЕТ

Судя по результатам исследования, проведенного American Management Association, 28% работодателей увольняют своих сотрудников за то, что те... не следуют корпоративному духу, переписываясь по электронной почте. Конечно, не стоит впадать в паранойю, но все-таки **нежелательно отправлять с работы письма, которые могут спровоцировать проблемы.** Лучше обсуждать босса по личному телефону.

ГЛИНТВЕЙН ПРОТИВ ДИАБЕТА

Глинтвейн помогает бороться с диабетом второго типа. **Приготовь напиток из правильных ингредиентов, используя сахарозаменитель, — и будь здоров.**

КРАСНОЕ ВИНО Согласно исследованиям Университета Гарварда, в ежедневном бокале красного содержится доза поддерживающего уровень инсулина ресвератрола (растительного антиоксиданта), необходимая для снижения риска диабета.

АПЕЛЬСИН Витамин С, содержащийся в этом фрукте, нормализует количество свободных радикалов, повышающееся при диабете.

КОРИЦА Журнал Diabetes Care (США) пишет, что корица регулирует уровень глюкозы.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ Эта специя поддерживает в норме уровень глюкозы и регулирует жировой обмен организма.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ Добавь лаврового листа — он увеличивает количество хорошего холестерина, пишет американский The FASEB Journal.

БРЕНДИ Люди со сгущенной кровью на 68% сильнее подвержены диабету, чем остальные. Небольшая доза алкоголя поможет твоей крови течь более плавно.

Самое банальное исследование месяца

Принимать лекарства вместе с алкоголем вредно для здоровья

National Institute on Drug Abuse

ЛЕГКИЕ ФИСТАШКИ

Ежедневная горсть фисташек уменьшает риск возникновения рака легких, утверждают в Университете Техаса. Дело в том, что **эти орехи содержат разновидность витамина Е, которая предотвращает воспаление клеток легких,** которое может привести к раку.

60%

НА СТОЛЬКО ВОЗРАСТАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВПАСТЬ В ДЕПРЕССИЮ У ТЕХ, КТО РЕГУЛЯРНО ПИТАЕТСЯ ДЖАНК-ФУДОМ

University College London

МЯТНОЕ ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ

При головной боли предпочти аспирину чай с мятой — у него нет побочных эффектов. "Заваривай мяту в течение пяти минут", — советует автор исследования Саймон Гиббонс из Университета Ньюкасла (Великобритания).

ФОТО: PHOTOXPRESS

ЭЛЕМЕН

На чем держатся

В ПРОДОЛЖЕНИИ УВЛЕКАТЕЛЬНОГО ПУТЕВОДИТЕЛЯ* ПО ЗАГАДОЧНОМУ ТЕЛУ ЖЕНЩИНЫ МЫ КОСНЕМСЯ ЕЕ НОГ.

ДЕВУШКИ ХОДЯТ НА ПЕДИКЮР ВОВСЕ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИХ НОГИ ВЫГЛЯДЕЛИ УХОЖЕННЫМИ

Часовой сеанс педикюра — это целый час массажа ног. "Чувствуешь себя после этого другим человеком", — утверждают они с негой в голосе. А ты делаешь вывод: надо почаще массировать ей ступни.

РЕДКАЯ ДЕВУШКА СОГЛАСИТСЯ ЭПИЛИРОВАТЬ НОГИ ЗА 2-3 ДНЯ ДО НАЧАЛА МЕНСТРУАЦИИ

В это время у нее повышенная чувствительность и пониженный болевой порог. Лучше уж пару дней с щетиной походить. А ты потерпи.

ЖЕНЩИНЫ ИНАЧЕ СМОТРЯТ НА ПОДОШВУ — СГИБАЮТ НОГУ В КОЛЕНЕ, ОТВОДЯТ НАЗАД И ВБОК И СМОТРЯТ НА НЕЕ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

Ты делаешь по-другому — сгибаешь ногу в колене перед собой и смотришь вниз. Так проще.

В НОГАХ НАХОДИТСЯ САМАЯ ДЛИННАЯ МЫШЦА В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА— ПОРТНЯЖНАЯ

Имеет вид узкой полосы, наискось бегущей по передней части бедра от самого его верха до колена. Именно она позволяет женщинам так эффектно закидывать ногу на ногу.

ДЛИННЫЕ ЖЕНСКИЕ НОГИ НРАВЯТСЯ ТЕБЕ НЕ ПРОСТО ПОТОМУ, ЧТО ОНИ ТАКИЕ ДЛИННЫЕ

Ученые из Вроцлавского университета в Польше утверждают, что длинные ноги — признак здоровья, а вот женщины с короткими ногами более склонны к диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям.

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

НТАРНО

* Предыдущие главы путеводителя смотри в номерах за январь и февраль.

Качать и кончить

ЕСЛИ СТОИТ ВЫБОР — СВИДАНИЕ ИЛИ ТРЕНИРОВКА, ТЫ ДАЖЕ НЕ СОМНЕВАЙСЯ: КОНЕЧНО, СВИДАНИЕ. МЫ РАССКАЖЕМ, ЧТО НА НЕМ ДЕЛАТЬ И КАК ДОЛГО.

УПРАЖНЕНИЕ №1

Твой лучший в мире тренажер расположился на полу в позе сломанной березки, ты сверху пружинишь на ногах.

- **Работают:** квадрицепсы.
- **Идеальное время нагрузки:** 120 секунд 3 раза в неделю.
- **Унылая альтернатива:** полуприседы в спортзале.

УПРАЖНЕНИЕ №2

Ты принимаешь весь груз на себя.

- **Работают:** разгибатели позвоночника, бицепсы.
- **Идеальное время нагрузки:** 120 секунд 3 раза в неделю.
- **Унылая альтернатива:** присед Зерхера в спортзале.

УПРАЖНЕНИЕ №3

Ее ноги у тебя на плечах, руками поддерживай ее за бедра. Чем меньше у нее точек опоры (в идеале — только голова), тем серьезнее нагрузка на твои мышцы.

- **Работают:** разгибатели позвоночника, мышцы середины спины и широчайшие.
- **Идеальное время нагрузки:** 120 секунд 3 раза в неделю.
- **Унылая альтернатива:** тяги блока к животу стоя.

УПРАЖНЕНИЕ №4

Не все так просто, как кажется. Она сверху, но неподвижна, а ты поддерживаешь ее и активно тренируешься.

- **Работают:** разгибатели бедра (ягодицы, двуглавая бедра, полусухожильная, полуперепончатая мышцы).
- **Идеальное время нагрузки:** 120 секунд 3 раза в неделю.
- **Унылая альтернатива:** ягодичный мостик.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЁВ. ФОТО: CORBIS/ФСА

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ГРОМКИЙ ЗВУК МОТОРА АКТИВИЗИРУЕТ СЕКСУАЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ, УТВЕРЖДАЮТ ПСИХОЛОГИ

Холодный расчет

ЧТОБЫ ХОЛОДИЛЬНИК НЕ СТАЛ МОРГОМ ДЛЯ ПРОДУКТОВ — ЗАПОМНИ, ЧТО И КАК МАКСИМАЛЬНО ДОЛГО МОЖНО В НЕМ ХРАНИТЬ.

1 СВЕЖЕЕ МЯСО
2 дня в холодильнике
2 месяца в морозилке

2 СВЕЖИЕ МОРЕПРОДУКТЫ
1 день в холодильнике
2 месяца в морозилке

3 СВЕЖАЯ ПТИЦА
3 дня в холодильнике
4 месяца в морозилке

4 СВЕЖИЕ ОВОЩИ
2 недели в холодильнике
12 месяцев в морозилке

5 СЫР
7-10 дней в холодильнике

6 ЯЙЦА
14 дней в холодильнике

7 ТВОРОГ
2-3 дня в холодильнике

ОБЩИЕ ПРАВИЛА:

- Открытые консервы перекладывай в стеклянную или пластиковую плотно закрывающуюся посуду, чтобы сохранить их вкус.
- Отрезанные лимоны и надкушенные яблоки плотно заворачивай в пищевую пленку, иначе высохнут.
- Готовую еду остужай, прежде чем класть в холодильник: температурный шок вреден и еде, и технике.

8 ПРОСТОКВАША С РЫНКА
5 дней в холодильнике

9 ГОТОВОЕ МЯСО
4 дня в холодильнике

10 ГОТОВАЯ РЫБА
3 дня в холодильнике

11 ГОТОВАЯ ПТИЦА
6 дней в холодильнике

ТЫ И ОСТРЯК

5 СПОСОБОВ ПУСТИТЬ СОУС ТАБАСКО В ДЕЛО.

1 В КАРТОШКУ
Хочешь сделать картофель фри поострее? Капни немного табаско в кетчуп (не в картошку).

2 В ПИЦЦУ
Одна-две капли табаско, добавленные в тесто для пиццы, придадут ей пикантность.

3 В ЗУБЫ
Капсаицин, содержащийся в перце чили, из которого делают табаско, нейтрализует сигнализирующий о боли элемент в клетках зубного нерва. Пока ты не дошел до стоматолога, капни табаско на палец и намажь в той области, где болит.

4 В КОШЕК
Совет австралийских фермеров. Дом одолевают бездомные коты? Налей табаско на губку и размажь яд около входной двери — зверей это не убьет, но отпугнет. Вдруг у тебя летом на даче те же австралийские проблемы?

5 В ЛОБСТЕРА
Так закусывает английская королева. Кусочки приготовленного лобстера смешивают с белым вином, свежевыжатым соком лайма, оливковым маслом и каплей табаско. Подается с салатом латук.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: НАЕЛСЯ ЧЕСНОКА — ВЫПЕЙ МОЛОКА. СОДЕРЖАЩИЕСЯ В НЕМ ЖИРЫ НЕЙТРАЛИЗУЮТ РЕЗКИЙ ВЫХЛОП

ФОТО: FOTOIMEDIA/PIXMAC, CORBIS/ФСА

ЕДА ПРОТИВ... ЕДЫ

УЧИСЬ ВЫБИРАТЬ ИЗ СХОЖИХ ПРОДУКТОВ САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ И МЕНЕЕ КАЛОРИЙНЫЕ.

ОВОЩИ VS ОВОЩНЫЕ СОКИ 1:1

Неожиданно, но эта встреча закончилась ничьей. В отличие от фруктового сока, напичканного сахаром, овощной сок совсем не богат калориями и в то же время весьма питателен — практически как свежие овощи. Это отличный выбор, если собственно овощей в твоем рационе недостаточно. К тому же он — здоровая, полная антиоксидантов альтернатива любым сахаросодержащим напиткам, не говоря уже о сладкой газировке.

СВЕЖИЕ ФРУКТЫ VS СУХОФРУКТЫ 1:0

Сухофрукты питательны и даже чересчур: калорий в них (если брать равные порции) аж в два раза больше, чем в свежих фруктах. Плюс равная по весу свежим фруктам порция сухих меньше в объеме и тебе потребуется съесть больше, чтобы насытиться. Вообще-то свежие фрукты полезнее любого другого продукта, сделанного из этих фруктов. Так, средний апельсин, к примеру, содержит 62 ккал, 12 г сахара и 3 г питательной клетчатки. В стакане же сока из пакета содержатся 110 ккал, 22 г сахара и ни грамма клетчатки.

АРАХИСОВОЕ МАСЛО VS ОБЕЗЖИРЕННОЕ АРАХИСОВОЕ МАСЛО 1:0

Обезжиренное арахисовое масло может показаться легким способом не перебрать калорий, однако есть одно "но". Вероятнее всего, производитель, отсосав весь жир из арахиса, использовал вместо него соевый протеин и (главное!) кукурузную патоку. Это значит, что ты меняешь здоровые жиры на двойную порцию углеводов, а недобираешь всего-то 19 ккал на 100 г.

МЯГКИЙ СЫР VS ТВЕРДЫЙ СЫР 1:0

По мере вызревания сыр теряет влагу и, в пересчете на вес, становится более калорийным и жирным. Чтобы не случилось калорийной передозировки, съедай меньше зрелых твердых сыров или переходи на мягкие сорта — такие как моцарелла.

МЯСО С РЫНКА VS МАГАЗИННОЕ МЯСО 1:0

Не обязательно быть насквозь зеленым, чтобы предпочитать мясо и птицу, привезенные с небольшой и аккуратной калужской фермы. Например, в плоти курицы, которая кормилась подножным кормом, а не только сухим пайком, на 21% меньше жира и на 28% меньше калорий, чем в магазинной птице. То же и с деревенской говядиной: у нее на 11% ниже калорийность. А еще в ней на 36% меньше жира, а также более сбалансированное содержание омега-3 и омега-6 жирных кислот.

Всю остальную важную информацию о самом мужском продукте ты найдешь в полном и окончательном гиде по мясу на стр. 134.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: БОЛЬШЕ ЧЕТЫРЕХ ЧАШЕК КОФЕ В ДЕНЬ ВЛЕКУТ СНИЖЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ И ПОВЫШАЮТ УРОВЕНЬ СТРЕССА

ФОТО: LUCAS ZAREBINSKI

ХОРОШЕЕ ВОСПИТАНИЕ

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

ВЛАДИМИР ПУШИН

Возраст: 35 лет
Рост: 180 см
Вес до: 106 кг
Вес после: 78 кг
Стаж похудения: 13 месяцев

Всю старую одежду пришлось отдать и полностью обновить гардероб: раньше носил 54-56-й размер, сейчас — 48-й. И старый режим, когда можно было поспать подольше, мне тоже больше не подходит: сейчас у меня подъем в 6.30 (это самое сложное), пробежка 5 км, упражнения на брусьях в спортгородке, отжимания, а потом дома обычные упражнения с 16-килограммовыми гантелями (2 подхода) и гимнастический ролик. Контрастный душ на закуску.

Я к этим переменам психологически долго готовился, сначала курить бросил, потом худеть начал — но с 90 кг сорвался обратно до ста с лишним. Однако в январе прошлого года решил: все, время пришло. Я ведь раньше вел спортивный образ жизни, в футбол играл, а тут понял, что теряю себя, что этот 110-килограммовый мужик — не я. Начал с 10-дневной диеты. Первый день ешь только курицу, второй — вареные капусту, морковь и свеклу. И так через день. Еще можно чай без сахара и воду. Так сбросил сразу 9 кг.

А после стал бегать, тренироваться и следить за рационом. Готовлю в основном на пару. Утром — йогурт без добавок и фрукты, с собой — всегда два апельсина, если проголодаюсь. Ничего жареного, жирного. Вместо сахара — мед. Правда, раз в 10 дней могу себе позволить есть что хочется, ведь нельзя себя постоянно ограничивать, иначе с ума сойдешь.

Тут главное — прийти к этому решению осознанно, не ломать себя. Результат будет, только если действительно хочешь измениться, если готов доказать себе, что ты еще на что-то способен.

Самое ценное в этом опыте, который мне очень непросто дался, — то, что воспитываешь себя, становишься спокойнее. На многие вещи, которые раньше раздражали, просто перестаешь обращать внимание. Ты уже выше них.

ГИМНАСТИЧЕСКИЙ РОЛИК
Простейший и предельно эффективный тренажер: серьезную нагрузку получают мышцы не только живота (в этом смысле у ролика вообще мало конкурентов), но и груди, спины, рук и ног. Новичкам совет: опираться не на носки ступней (как на фото), а на колени — так легче. От 140 руб. в спортивных магазинах страны.

Если между твоими “до” и “после” такая же впечатляющая разница — не теряй времени и присылай фото по адресу: elementarno@imedia.ru. Награда — микроволновая печь LG Duo Master Grill с чудо-системой двойного гриля. А также — шанс стать чемпионом по итогам 2011 года и получить Гран-при.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: КРАСНЫЕ ВОДОРОСЛИ (НОРИ) ПОЧТИ НА 75% СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ПОГЛОЩЕНИЯ ЖИРА ОРГАНИЗМОМ

Шестикубовый агрегат

5 ПРОСТЫХ СОВЕТОВ КАЖДОМУ, КТО ОФОРМЛЯЕТ РЕЛЬЕФНЫЙ ЖИВОТ.

КОСАЯ ПОДГОТОВКА
Косые мышцы живота отлично прорабатываются боковым мостиком. Ляг на бок (ноги вместе) и упрись предплечьем в пол, расположив его точно под плечом. Оторви таз от пола и подними его так, чтобы корпус был в одну линию с ногами. Задержись в этом положении на 10 секунд и сделай то же на другом боку. Это один подход, а надо — шесть.

ЗАЩИТА СТЕРЖНЯ
Мышцы живота созданы не для того, чтобы двигать телом. Они нужны, чтобы корпус держался ровно. Тренируя их, не злоупотребляй упражнениями, в ходе которых искривляется и скручивается позвоночник.

ПРЕССНЫЙ СЕКРЕТ
Не нужно постоянно втягивать живот, чтобы он казался превосходно плоским. Делай наоборот: почаще напрягай прямую мышцу живота, как будто готовишься принять прямой удар в брюхо.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД
Мышцы живота гораздо эффективнее работают вместе, а не по частям. Когда ты пытаешься прицельно прокачать сначала "верх пресса", потом его "низ", результативность упражнений снижается.

ЛУЧШЕЕ УПРАЖНЕНИЕ
Прими положение как бы для отжиманий, однако локтями и предплечьями обопрись на фитбол. Немного перекатывая мяч, совершай локтями круговые движения в ту и в другую сторону. При этом корпус вращаться не должен.

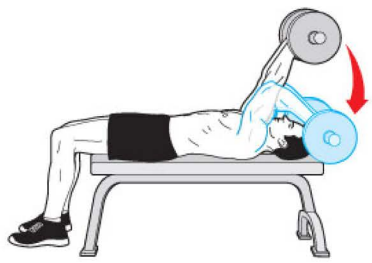
10-МИНУТНЫЕ РУКИ

ЗАВЕРШАЙ ЭТИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ТРЕНИРОВКУ, И ЧЕРЕЗ 4 НЕДЕЛИ РУКАВА ТВОИХ РУБАШЕК СТАНУТ В ОБТЯЖКУ.

Чтобы достичь наилучшего результата, выбери вес, который сможешь поднять 10-12 раз в каждом упражнении. Однако делай только 6-7 повторов и переключайся с гантелей на штангу. И так — 10 минут; отдыхай как можно меньше. Выполняй комбинацию раз в неделю на протяжении 4 недель.

1

БЕРИ ГАНТЕЛИ
Держи пару гантелей в вытянутых вдоль тела руках, ладони обращены внутрь. Не двигая плечами, подними гантели, сгибая локти по максимуму. Сделай паузу, затем медленно опусти руки в исходную позицию.



2

БЕРИ ШТАНГУ С ИЗОГНУТЫМ ГРИФОМ
Ляг на спину на скамью и держи штангу над головой, ладони — чуть уже ширины плеч. Верх рук оставь неподвижным, сгибай руки в локтях и опускай штангу до тех пор, пока предплечья не станут параллельны скамье. Сделай паузу и верни руки в исходное положение. И так далее.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: КОГДА ЧИСТИШЬ ЗУБЫ, СТОЙ НА ОДНОЙ НОГЕ — ЭТО КОРОТКАЯ, НО ХОРОШАЯ НАГРУЗКА НА МЫШЦЫ КОРА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD; ФОТО: SCOTT MCDERMOTT

Простатус-кво

ЧТО ПАЛЬЦЫ ГОВОРЯТ О ЗДОРОВЬЕ ПРОСТАТЫ?

Давно известно, что соотношение длин указательного и безымянного пальцев на твоей руке говорит об уровне тестостерона в организме (безымянный палец длиннее — тестостерона больше, и наоборот). А теперь новости.

Ученые из Университета Варвик и Института по исследованию рака (оба в Великобритании) внимательно осмотрели 3000 здоровых мужчин и 1500 пациентов с раком простаты и пришли к такому выводу: те, у кого указательный палец длиннее безымянного, на 33% реже становятся жертвами рака простаты, особенно в возрасте до 60 лет. Так что взгляни на свои руки и займись в качестве профилактики сексом. И не забывай про обязательную ежегодную полную диспансеризацию после 45.

НУ, ЗА ФИТНЕС!

Расплачивайся за выпивку по-мужски — в спортзале.

Исследования дают неожиданные результаты: в журнале American Journal of Health Promotion утверждается, что те, кто выпивает регулярно, больше тренируются (в среднем на 20 минут в неделю — если вообще, конечно, ходят в спортзал). Как бы там ни было, вот тебе таблица: сколько нужно провести на беговой дорожке, чтобы сбросить набранные со спиртным калории — если помнишь, сколько выпил накануне. Бежать трусцой, в спокойном темпе.

ЧТО ПИЛ	В ОДНОЙ ПОРЦИИ	СКОЛЬКО БЕЖАТЬ
ДЖИН С ТОНИКОМ	105 ККАЛ	7,5 МИНУТЫ
БУТЫЛКА ПИВА (0,33)	113 ККАЛ	8 МИНУТ
БОКАЛ КРАСНОГО	120 ККАЛ	8,5 МИНУТЫ
ВИСКИ-КОЛА	141 ККАЛ	10 МИНУТ
КРУЖКА СВЕТЛОГО	187 ККАЛ	13,5 МИНУТЫ
ПИНТА “ГИННЕССА”	210 ККАЛ	15 МИНУТ

И НЕМЕДЛЕННО УСНУЛ

Пожелай себе спокойной ночи в любое время суток.

Мучительный подсчет овец никто не отменял, но появился новый способ экстренно уснуть. Его придумала Люси Джо Палладино, автор книги “Как правильно сосредоточиться”, а называется он — дыхательное упражнение “четыре угла”.

1 Выбери любой четырехугольный объект. Хоть эту картинку, хоть эту страницу — но только не ТВ. Сфокусируйся на верхнем левом углу и вдыхай, считая до четырех.

2 Переведи взгляд на верхний правый угол и, задержав дыхание, сосчитай до четырех.

3 Потом перемести взгляд на нижний правый угол и, считая до четырех, выдыхай.

4 Переведи взгляд на нижний левый угол предмета, улыбнись и скажи себе, что ты расслаблен (необязательно вслух). Так продолжай по кругу, пока не вырубишься.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЗАПИВ ЗАВТРАК/ОБЕД/УЖИН ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ, ТЫ ДОЛЬШЕ БУДЕШЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЫТЫМ

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, GETTY/FOTOBANK

Трогай — не убьет

ЧТОБЫ ВЕЩИ И ЛЮДИ НЕ БИЛИ ТЕБЯ ТОКОМ, НАДО ПРАВИЛЬНО ЗАЩИЩАТЬСЯ.

НЕМНОГО НАУКИ

Когда два разнородных материала (проводник и изолятор) соприкасаются, а затем разъединяются, они получают трибоэлектрический заряд (образуется при трении). Например, когда ты идешь, ты трешься о поверхность под ногами (пол, асфальт) и становишься электрически заряженным. Во влажном воздухе этот заряд рассеивается, а вот в сухом статическое электричество накапливается. Когда ты касаешься проводника электричества (чего-то металлического, другого человека), от тебя исходит разряд, и ты это прекрасно чувствуешь. Однако неприятного микроудара нетрудно избежать.

1

ЗАЗЕМЛИСЬ

Заходя с улицы в помещение, вытащи ключи из кармана. Сейчас они заряжены так же, как ты. Держась за металлическую часть, коснись кончиком ключа любого металлического предмета — ограды, дверной ручки. Электричество безболезненно перетечет через ключ в ручку, оставив тебя в покое.

2

УВЛАЖНИСЬ

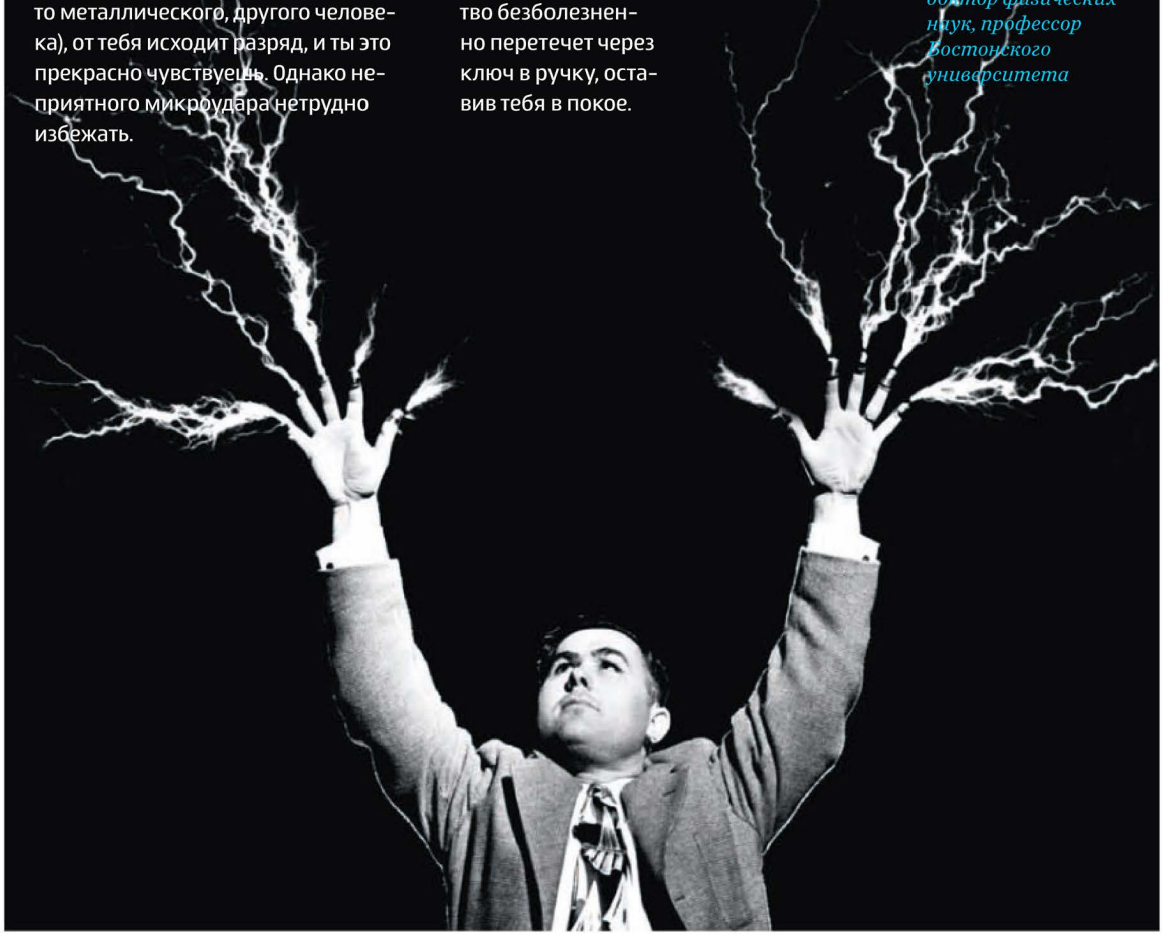
Увлажнитель воздуха — полезная и в этом смысле штука. Чем больше воды испаряется, тем больше поверхностей увлажнены, тем меньший заряд ты аккумулируешь. К тому же он отлично предотвращает сухость кожи.

3

ОДЕВАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Полиэстер плохо абсорбирует влагу, как следствие — не рассеивает статическое электричество. Хлопок или шерсть справляются с этой задачей на порядок лучше.

Эксперт: Марк Хоренстейн, доктор физических наук, профессор Бостонского университета



КАК ГОВОРИТСЯ

ВОМИТОРИЙ

Существует заблуждение, что это место в доме, куда древние римляне ходили поблевать — чтобы потом спокойно продолжать пир. На самом же деле вомиторий — проход в трибунах, по которому эти римляне попадали внутрь амфитеатра и покидали его.

ДОЛЯ АНГЕЛА

Так поэтично называется та часть алкогольного напитка, что испаряется за время его выдержки в бочке. Особенно ангелы любят виски, коньяк, ром. Именно поэтому не бывает 80-летнего виски: за это время ангелы точно высасывают все.

КОМЕЛЬ

Комель — это нижняя, самая толстая часть дерева (а также растения, волоса, пера). Или просто толстый конец бревна, который, когда бревно тащат двое, нести тяжелее. Можешь теперь говорить так: "Тоже мне, нашел мальчика! За комель сам берись!"

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОТНЫЕ ЛАДОНИ — ЭТО ПОЛНЫЙ ПРОВАЛ. КАПНИ НА РУКИ КРЕПКОГО СПИРТНОГО И РАЗОТРИ. ПОМОГАЕТ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Записная голова

ВСПОМИНАЕМ ВМЕСТЕ, КАК НАДО ЗАПОМИНАТЬ ТЕЛЕФОННЫЕ НОМЕРА.

Используй любой из предложенных способов и комбинируй их — в зависимости от того, как тебе лучше запоминается.

СПОСОБ №1

Послушай

Попроси человека медленно повторить тебе номер телефона. Это даст время твоему мозгу разбить большое число на фрагменты и сопоставить их с теми номерами, которые уже хранятся в памяти.

СПОСОБ №2

Сгруппируй

Отдельные цифры даже не пытайся запомнить. Группируй их в двух-, трех- и четырехзначные блоки: четыре фрагмента (123-456-78-90) запомнить проще, чем 10 цифр.

СПОСОБ №3

Найди связь

Пусть номер, который нужно запомнить, ассоциируется с теми числами, что уже хранятся в твоей памяти. 314 — это число π, 4517 — Победа и октябрьский переворот, 1024 — килобайт.

СПОСОБ №4

Проговори

Повтори номер вслух. Ведь именно так учат стихи в школе.

СПОСОБ №5

Представь

В уме набери этот номер на воображаемом телефоне. Таким образом ты запомнишь не только цифры, но и последовательность движений пальца.

МЕТОД ХАРМСА

"Телефон у меня простой — 32-08. Запомнить легко: тридцать два зуба и восемь пальцев".

БОТИНКИ ПОДХОДЯТ

Как подобрать идеальную пару?

● **Когда идти в магазин?** Во второй половине дня. Когда ты ходишь, кровь приливает к ногам и ступни слегка отекают — поэтому ты должен быть уверен, что новые ботинки не превратятся под вечер в испанские сапоги. Если покупаешь обувь утром, ни в коем случае не бери ту пару, что впритык.

● **Как тебе в них?** Вот три вещи, на которые нужно обратить внимание во время примерки. Во-первых, все пальцы ног должны свободно лежать, а не быть полусогнутыми. Во-вторых, подушечка стопы должна комфортно располагаться в самой широкой части ботинка. И наконец, пятки должны чуть-чуть выскальзывать из ботинка во время ходьбы (будут сидеть плотно — натрешь ногу мигом). Если при ходьбе ты автоматически сжимаешь пальцы, чтобы ботинки не спадали, значит, они тебе велики.

● **Обязательно пройдись** 1-2 минуты походи по нормальной поверхности, а не по мягкому магазинному коврику. Если ботинки слегка жмут сбоку в районе подушечек, это нормально — потом разносятся. Если давят на пальцы — это плохо, проси пару на полразмера больше.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: MARK WEAVER

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПОТЕРЯЛ ЧТО-ТО МЕЛКОЕ? ПОЛОЖИ НА ПОЛ ЯРКУЮ ЛАМПУ: МЕЛКИЙ ПРЕДМЕТ ОТБРОСИТ БОЛЬШУЮ ТЕНЬ

О главном

14 НЕПРАВИЛЬНЫХ СПОСОБОВ ДЕМОНСТРИРОВАТЬ СВОЮ МУЖЕСТВЕННОСТЬ

1. *Включать дрель, циркулярную пилу и электрорубанок одновременно в восемь утра в воскресенье.*

2 *Ходить летом в полупрозрачной сетчатой майке, пусть даже под ней роскошные мускулы.*

3. *Жать собеседнику руку до костного хруста.*

4. *Выставлять напоказ внушительность содержимого штанов, максимально широко расставляя ноги в давке в общественном транспорте.*

5 *Отращивать ноготь на мизинце.*

6. *Подчеркнуто грубо вести себя с женщинами — своей и чужими.*

7 *Начинать разговор словами “Че?” и “Слышь, иди сюда!”.*

8. *Тушить пожар с самолета-амфибии под объективами телекамер.*

9 *Часами надувать перед зеркалом наполненную вареной курицей и протеиновым коктейлем бицуху, приближающуюся по размерам к овчарке.*

10. *Покупать пиво в пятилитровых пластиковых клизмах и, сделав первый глоток (из горла!), демонстративно выбрасывать крышку, мол, пути назад уже нет.*

11 *Гонять по району на тонированной прокачанной девятке (восьмерке, семерке и так далее).*

12. *Курить.*

13. *Делать что угодно, если это “что угодно” тебя заставляют сделать словами “Ты что, не мужик?”.*

14. *Цыкать аккуратными струйками слюны через аккуратную щелочку между передними зубами не реже одного раза в 40 секунд.*

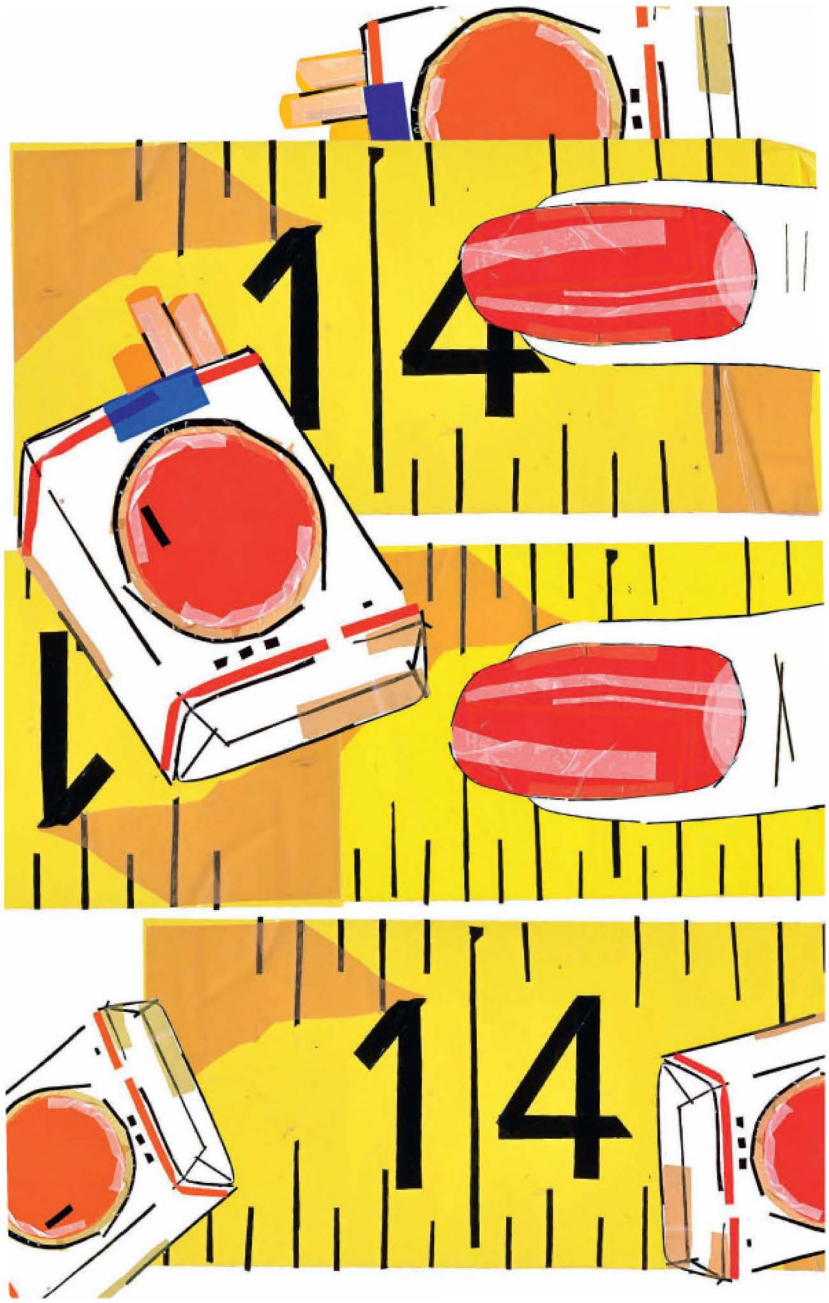


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ЕВГЕНИЙ ДВОРЕЦКИЙ/BANG-BANG

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ЕСЛИ ТЫ СОРВАЛ ГОЛОС, ВЫПЕЙ ГОРЯЧЕГО ЧАЮ С МЕДОМ И ИМБИРЕМ. НЕ СРАЗУ, НО ПОМОЖЕТ

ВМЕСТЕ ПО ЖИЗНИ

ДОМА С НЕЙ, В ОТПУСКЕ С НЕЙ И НА РАБОТЕ С НЕЙ. НЕ ПЕРЕБОР ЛИ?

"Для любой пары время, проведенное не вместе, — это возможность освежить чувства, а иногда и необходимый отдых друг от друга. У каждого должна быть личная территория, а когда она сокращается, отношения крепче и здоровее не становятся — они лишь истощаются. С этой точки зрения работать вместе — однозначный минус. Если говорить о служебных романах, то они часто заканчиваются уходом с работы (чаще так поступают девушки), потому что быстро становится очевидным: когда в работу вмешивается личное, это усложняет отношения и в коллективе, и с партнером. Ситуация, когда совместная работа может стать плюсом, — это семейный бизнес. Если в паре здоровые отношения, то каждый из супругов будет для другого надежнейшим партнером. Хотя и здесь лично в моей практике не было случаев, когда все закончилось бы благополучно".

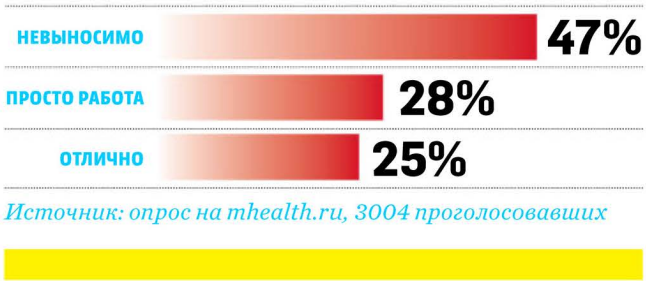
АННА МУХИНА, РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА КАРЬЕРНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ, ЦЕНТР "ГУМАНИТАРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ"

18% **россиян знакомятся с будущим супругом на работе.**
Исследование портала SuperJob.ru

"Есть выражение, что любовь — это не когда люди смотрят друг на друга, а когда люди смотрят в одну сторону. И если речь идет об общем деле, в которое они вовлечены, муж и жена становятся партнерами. В этой ситуации они еще лучше могут рассмотреть, узнать друг друга с новой стороны, а это, в свою очередь, может обновить их отношения в целом".

БОРИС НОВОДЕРЖКИН, ПСИХОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ

РАБОТА С ЖЕНОЙ ИЛИ ДЕВУШКОЙ В ОДНОМ КОЛЛЕКТИВЕ — ЭТО...



Источник: опрос на mhealth.ru, 3004 проголосовавших

"Лицо не может быть принято на службу в органы и учреждения прокуратуры и находиться на указанной службе, если оно состоит в близком родстве или свойстве (родители, супруги, братья, сестры, дети, а также братья, сестры, родители или дети супругов) с работником органа или учреждения прокуратуры, если их служба связана с непосредственной подчиненностью или подконтрольностью одного из них другому".

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН "О ПРОКУРАТУРЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ"

19% **организаций в США имеют четкую внутреннюю политику относительно служебных романов. Правила бывают разные: обязательство уведомлять HR-отдел о завязавшихся отношениях, подписание заявления о взаимном согласии на подобные отношения, полный запрет на какие-либо личные отношения между сотрудниками.**
По данным портала о карьере Vault.com

КАК ДВА ПАЛЬЦА: ПСИХОЛОГИ СОВЕТУЮТ ПАРАМ НЕ МЕНЬШЕ ОДНОГО ДНЯ В МЕСЯЦ ПОСВЯЩАТЬ ТОЛЬКО ДРУГ ДРУГУ

ФОТО: HULTON/FOTOBANK

Не забудь в этом месяце...

послушать

18 ФЕВРАЛЯ

ONYX

Москва, Milk

Гнусное выражение лица с их логотипа знает каждый, кто бывал хоть в одном подъезде на окраине любого большого города. Одна из самых злых, жестких и авторитетных рэп-групп Америки вновь приезжает в Россию, чтобы в очередной раз прокричать со сцены: Move back mothafucuz, ONYX iz here!

20 МАРТА

Maroon 5

Москва, "Крокус Сити Холл"

С момента выхода сингла This Love, который звучал изо всех работающих динамиков, не прошло и 10 лет, а Maroon 5 уже добрались до нашей столицы. Не размениваясь по пустякам, за все это время группа выпустила три альбома, последний из которых, Hands All Over, и будет представлен в Москве. Само собой, в обрамлении всего того, за что мир уже давно любит этих парней из LA.

посмотреть

С 17 ФЕВРАЛЯ

"Боец"

Чем-то похожая на "Рокки" американская драма, основанная на реальной истории. Боксер Микки "Ирландец" Уорд (Марк Уолберг) хотел стать чемпионом, но безуспешно. Ему пытался помочь его брат (Кристиан Бейл), но не мог справиться даже со своими проблемами. А потом братья вспомнили, в чем сила, и семимильными шагами двинулись к победе.

С 3 МАРТА

"Меняющие реальность"

Это только в реальной жизни успешный политик влюбляется в красивую танцовщицу и сразу начинается мелодрама. А если такую историю придумал Филип К. Дик – жди фантастического триллера. В нем герой Мэтта Деймона встречает героиню Эмили Блант, но загадочные агенты Судьбы делают все возможное, чтобы уничтожить счастье. Другой вопрос – удастся ли им.

посетить

24 ФЕВРАЛЯ

Кубок УЕФА. "Спартак"–"Базель"

Москва, стадион "Лужники"

Добро пожаловать на зимний футбол. В феврале он особенно прекрасен: свежесть заставляет прыгать на месте, а спартаковские фаны – кричать с ними в едином порыве. Тем более что повод для радости должен быть: швейцарский "Базель" не та команда, которой можно проиграть.

26 ФЕВРАЛЯ

Red Bull Crashed Ice 2011

Москва, парк "Коломенское"

Впервые в России – этап мировой серии Red Bull Crashed Ice 2011, первого чемпионата мира по скоростному спуску на коньках. Новый горячий источник адреналина этой зимой. Подробнее – на стр. 212.

поиграть

Dragon Age II

Платформы: PC, XBOX360, PS3

Dragon Age вместе с Fallout 3 вдвоем отдуваются за всю индустрию, объясняя скептикам, что игры тоже могут быть большим, сложным и важным искусством. Вторая часть главной RPG 2009 года идет еще дальше и превращает посиделки за компьютером в набор мощных впечатлений, сравнимых разве что с прочтением "Властелина колец" в детстве, "Трудно быть богом" – в отрочестве и "Гамлета" – в юности.

Total War: Shogun 2

Платформа: PC

Продолжение чрезвычайно интересной стратегии десятилетней давности про передел Японии. На "верхнем" уровне в пошаговом режиме велось народное хозяйство, развивалась нехитрая наука, плелись дипломатические интриги и совершались армейские маневры. На "нижнем" – в режиме реального времени сражались многотысячные армии; мозги от этих битв кипели, пальцы болели. А теперь представь, как далеко шагнули за 10 лет компьютерная графика и искусственный интеллект.

КАК ДВА ПАЛЬЦА: MIXCLOUD.COM – НОВАЯ СОЦСЕТЬ ДЛЯ ТЕХ, КТО ЛЮБИТ ПОДИДЖЕИТЬ. СЛУШАЙ ДРУГИХ И ДЕЛИСЬ СВОИМ

6 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

260

ККАЛ В 100 МЛ КРЕПКОГО СЛАДКОГО ЯИЧНОГО ЛИКЕРА ADVOCAAT. ЛИКЕРЫ ВООБЩЕ САМЫЙ КАЛОРИЙНЫЙ СОРТ АЛКОГОЛЯ, АККУРАТНЕЕ С НИМИ

135 8585 8585

ЭТОТ ТЕЛЕФОННЫЙ НОМЕР В 2004 ГОДУ БЫЛ ПРОДАН НА АУКЦИОНЕ В КИТАЕ БОЛЕЕ ЧЕМ ЗА $1 МЛН. НА КИТАЙСКОМ ОН ПРОИЗНОСИТСЯ ТАК ЖЕ, КАК ФРАЗА “ПОЗВОЛЬ МНЕ БЫТЬ БОГАТЫМ, БЫТЬ БОГАТЫМ, БЫТЬ БОГАТЫМ, БЫТЬ БОГАТЫМ”

0,1

АМПЕРА — СИЛА ТОКА, ОПАСНАЯ ДЛЯ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

71

РАЗМЕР ОБУВИ НОСИЛ АМЕРИКАНЕЦ РОБЕРТ УОДЛОУ. У НЕГО БЫЛА САМАЯ БОЛЬШАЯ СТОПА В МИРЕ — 47 СМ

450

ЧАСОВ НЕДОСЫПА В ГОД МИНИМУМ — ТАКОВЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОСЛЕДСТВИЯ РОЖДЕНИЯ КАЖДОГО НОВОГО РЕБЕНКА

25%

ЛЮДЕЙ НА ПЛАНЕТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕДЯТ ПЕРЕЦ ЧИЛИ В ТОМ ИЛИ ИНОМ ВИДЕ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

Играючи

ДЕВУШКИ МНЕ ПРАКТИЧЕСКИ НЕ ОТКАЗЫВАЮТ. НО ДЕЛО НЕ В ВЕЗЕНИИ: ТУТ ВАЖЕН ТРЕЗВЫЙ РАСЧЕТ И ЗНАНИЕ ВОПРОСА. КАК В ПОКЕРЕ.

ТЕКСТ: КОНСТАНТИН КРЮК

Правила простые, побеждают лучшие. Ну и, конечно, можно слить игру, если переть сломя голову без хорошей карты. Покер — каскады обманов. Не обязательно блефовать, но уж точно не надо играть с открытыми картами. Путай следы, сбивай с толку.

При первой встрече ошеломляй. Выглядишь или чувствуешь себя как прожженный соблазнитель и заправский любодей? Прикинься тихоней. Попробуй мило позаикаться. Заведи разговор о новейших веяниях в искусстве и последних научных разработках. Вверни что-нибудь про черные дыры, но без грязи. Смахиваешь на ботана из "Теории большого взрыва"? Сразу бери за руку, говори слова, подмаргивай всеми частями тела, только бы это не было похоже на нервный тик. Однажды в клубе я встретил прекрасную канадку, на чью благосклонность мог бы претендовать только в параллельной Вселенной. Пришлось пойти на крайние меры и притвориться геем. Ничего страшного, никаких четких формулировок, просто посетовал, что в гей-клубы теперь ходит так много скучных натуралов и веселье уже не то. Сказать, что она была заинтригована, — не сказать ничего. Результат не заставил себя долго ждать.

А вот обратный пример: когда секс-бомба Анита Экберг прилетела на съемки "Сладкой жизни", ее кинопартнером стал Марчелло Мастроянни, давно заслуживший репутацию обаятельного бабника-триумфатора. Но итальянский живчик палец о палец не ударил, чтобы сыграть против образа и воспользоваться эффектом обманутого ожидания. Он банально пошел напролом и натолкнулся на стену скандинавской холодности. Шведка так и не дала ему. Скорее всего, из принципа. Просто потому, что жених-всея-Италии не удосужился удивить ее. Он еще долго мыкался-старался-подкатывал, а зря.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANG-BANG

Теперь второе. Один из лучших в нашем деле — Мик Джаггер по кличке Губошлеп — в годы беспутной молодости говорил друзьям: “Надо радоваться раннему отказу”. Странно, конечно, что хоть кому-то приходило в голову обидеть нашего парня, но ему виднее.

Логика железная. Отказала сразу, безапелляционно, убедительно — прекрасно. У тебя появились информация и время, которые можно с пользой потратить на другой объект. Если ничего не светит, лучше узнать об этом как можно раньше, а не на тщательно подготовленном свидании. Мало что сравнится по степени абсурда с обломом в донельзя романтическом антураже: вино, свечи, приготовленный тобой ужин. Да, со мной и такое бывало. Тут могут даже закрасться сомнения в собственной состоятельности. Но они абсолютно беспочвенны: ты все делаешь правильно, по математике, значит, на длинной дистанции (в другой раз и с другими девушками) обязан быть в плюсе.

МАЛО ЧТО СРАВНИТСЯ ПО СТЕПЕНИ АБСУРДА С ОБЛОМОМ В ДОНЕЛЬЗЯ РОМАНТИЧЕСКОМ АНТУРАЖЕ: ВИНО, СВЕЧИ, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ ТОБОЙ УЖИН

ЕСЛИ ЧУВСТВУЕШЬ, что все на мази, — не жди и атакуй: еще непонятно, что будет потом, но надо действовать. У нас здесь не “Любовное настроение” с многодневными хождениями вокруг до около, оставь это арт-хаусному кино, у нас передовая, здесь климат иной. Пристальный взгляд в глаза и шаг вперед, желательно с многообещающей хитрой улыбкой, всегда спасают от долгих экивоков и недосказанностей.

Один мой приятель познакомился с девушкой на танцах. Общий характер вечера и частные моменты беседы подсказали ему, что можно пригласить девушку к себе.

“Я не хожу в гости на первом свидании”, — сказала она.

“Жаль, — нашелся галантный кавалер, — потому что второго в любом случае не будет”.

После секундного колебания девушка поменяла свое первоначальное решение на верное. Мой товарищ, как честный человек, сдержал свое слово. Больше они не виделись.

Но, допустим, свидание уже не первое, а — лучше всего — третье. Самая страшная женская тайна — это то, что соглашаться надо на третьем свидании, оно решающее. Теперь смотри: вы вместе делаете общее дело, чтобы вскоре заняться еще более общим. По правилам — вы противники, по сути — вы заодно. Вы уже провели не один час в приятных беседах и невинных развлечениях. Плюс на тебя играет “стокгольмский синдром”. В принятие ухаживаний вложено уже столько, что было бы странно уходить, не посмотрев, чем же это закончится. Женское любопытство — твой верный союзник, никогда не подведет. Но и ты не подводи. Оставайся загадкой. Ты ни секунды не должен быть открытой книгой. Будь интересным и интригующим, пусть это станет твоей невысокой платой за грядущее удовольствие.

При этом старайся “прочесть” соперника. Улыбки, жесты, междометия — все несет определенную информацию. Несвоевременно начатое наступление грозит обернуться провалом. Важно понимать, когда уместен определенный шаг, а когда он станет точкой невозврата. Впрочем, этот термин из лексикона пилота бомбардировщика не совсем точен. Жизнь жестче, успех никогда не гарантирован. Последний тезис моего доклада — будь готов к решительному отказу в любой момент. Это как совет картежника не играть на последние. Всякое бывает, но это не должно выбивать из колеи.

Однажды я загулял в гостях. Около полуночи созвонился с приятельницей. Смазал лыжи. Рванул на край города. Там пересидел компьютерного мастера, который совершенно без порноаллюзий устанавливал интернет. Никуда не торопясь, принял душ. По-хозяйски потягиваясь, вышел из ванной. Вальяжно приобнял. Приступили. Знакомы лет 10. Вся ночь впереди. И тут, на самых еще подступах к необходимому и вряд ли достаточному, у нее звонит мобильный. Начало второго ночи. Раздувшиеся ноздри, расширенные зрачки. “Уезжай. Немедленно”. Голос дрожит. Без лишних вопросов собрался быстрее, чем в армии. Зашнуровывался на лестнице. Обдуваемый ветром новостроек поймал машину домой, расстроившись, но не сильно. Да, в тот вечер не сложилось, зато эту историю я уже много лет рассказываю в разных компаниях — и всегда с неизменным успехом.

И САМОЕ ГЛАВНОЕ, что я хотел бы тебе сказать, — чтобы выиграть, надо просто играть, и как можно больше. Все, что ты сейчас прочел, важно держать в голове, но не принимать близко к сердцу. Нужно быть и страстным, и спокойным, и сильно хотеть, и быть готовым тут же уйти. А кто сказал, что это просто? Как в покере, тут необходимо знать математические вероятности, но при этом чувствовать карту и играть в удовольствие.

А иногда — хотя это, разумеется, антинаучно — просто везет. ■

86 Рацион
С чем лучше подавать жареные огурцы

90 Профилактика
Врачи заманивают тебя в сеть

96 Жизнь
Как сказать другу, что он, увы, не гений

100 Отношения
Думаешь, ты красавец? А она так не думает

106 Организм
Грипп атакует. 7 фактов о заразе

МНЭКСТРА
ПРАВИЛА ЖИЗНИ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

Стена плачет

Встать к стенке — не всегда печальное занятие. Этот тезис мы иллюстрируем рассказом о дальнем родственнике тенниса — сквоше. Внимательно запоминай, как в него играть и, самое главное, зачем.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР БЕЛЯЕВ

7 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СКВОШЕМ

1

УЗНАЕШЬ НОВОЕ СЛОВО

Суть игры проста — игроки по очереди посылают ракеткой мячик в стенку. Но в английском глагол to squash означает "давить", "плющить", "уничтожать". Именно это ты и должен делать с соперником — находясь в закрытом пространстве, лупить по мячику, увеличивая темп так, чтобы противник в какой-то момент потерял контроль над ситуацией и не смог отбить подачу.

2

ПОХУДЕЕШЬ

Если бы сквош можно было запаковать в коробку, то он стал бы лучшим подарком домохозяйке, мечтающей о фигуре топ-модели. За полчаса игры сгорает до 550 ккал — больше, чем при занятии любым другим видом спорта, в том числе и теннисом (жиросжигающая эффективность сквоша выше на 70%).

3

ПРОКАЧАЕШЬ РУКИ

Ракетку в сквоше можно держать лишь одной рукой — правой или левой. Результат игры напрямую зависит от силы удара: чем быстрее полетит мяч, тем меньше у соперника шансов его отбить. Средняя скорость полета мяча при подаче у профессионалов составляет 250 км/ч (после отскока скорость падает примерно в пять раз). Вовсе не обязательно быть качком, но накачать рабочую руку изволь.

4

СТАНЕШЬ ПЕРВЫМ

Сквош уже несколько раз пытался пробиться в олимпийскую программу, но все безуспешно. Теперь сквошисты грезят Олимпиадой-2020: МОК обещает провести ревизию вообще всех олимпийских видов спорта, и, вероятно, найдется кто-то менее достойный Олимпиады, нежели сквош. А пока у тебя есть все шансы прогреметь на российском уровне. Конкурентов немного: сейчас в России играют в сквош (на профессиональном и любительском уровне) всего около тысячи человек.

5

ЗАВЕДЕШЬ СВЯЗИ

Сквош — не самое дешевое удовольствие. Час игры стоит в зависимости от места от 600 до 1200 руб. Согласно исследованию агентства MASMI, большинство сквошистов — это успешные люди под 30 лет со средним достатком 82 000 руб. и выше. Спарринги с такими партнерами могут быть выгодны не только со спортивной точки зрения, но и с позиции здравого смысла.

ФОТО: PHOTOXPRESS, LEGION-MEDIA

6

РАЗОВЬЕШЬ РЕАКЦИЮ

Игрок ни на секунду не останавливается, резко перемещается по корту и принимает мгновенные решения. Тут как на войне: либо ты успеешь среагировать и врезать ему, либо он врежет тебе. Мяча ты практически не видишь и действуешь интуитивно: в 1990 году профессор австралийского института Квинсленда Брюс Абернети подсчитал, что профессиональный игрок угадывает, куда будет бить противник, еще за 600 миллисекунд до самого удара.

7

ЗАБЬЕШЬ НА ПОГОДУ

Сколько раз ты менял амбициозные планы под влиянием метеорологов? Мечтаешь о лыжах — получай дождь, хочешь в футбол поиграть — на тебе +40°С. А в сквош играют исключительно в крытом помещении, поэтому погода на площадке всегда отличная: комфортные +15–20°С, дует легкий кондиционированный ветерок, греет мягкий свет софитов. Красота да и только.

ЛУЧШЕ НЕ СТОИТ, ЕСЛИ У ТЕБЯ:

Заболевания сердечно-сосудистой системы, проблемы со спиной или коленями. Перед игрой хорошенько разомнись. И, конечно, купи специальную защитную маску или очки для лица. Если после отскока мяч попадет в глаз, то тебе точно не поздоровится. Американская компания i-Mask на своем сайте публикует примеры таких травм, предварительно предупреждая воздержаться от просмотра особо впечатлительных. По данным i-Mask, мяч на скорости даже в 150 км/ч (любительский уровень) бьет с той же силой, что и пуля 22-го калибра. Убить не убьет, но покалечит прилично.

Стена плачет

История

Праистория у сквоша и тенниса одна и та же, их пути разошлись в XIX веке. Сквошисты стали играть мягкими мячами и небольшими ракетками, сосредоточившись на стенке, теннисисты — известно как. В сквош от нечего делать играли заключенные английской тюрьмы Флит Призон, а теннис был уделом интеллигенции. В 1873 году майор Уолтер Уингфилд опубликовал первые правила игры в теннис. Сквош был узаконен гораздо позже. В 1929-м в Англии появилась Squash Racquets Association, ставшая довольно быстро руководящим органом во всем мире.

Правила

В сквош играют либо один на один, либо двое на двое. Подающий игрок должен попасть непосредственно в стенку перед собой, в зону выше линии подачи и ниже линии аута. Если после подачи мяч не был отбит с лету (что позволяется правилами), он должен коснуться пола в задней четверти корта, противоположной стороне подачи. Ответный удар считается правильным, если игрок отбил мяч до его второго удара об пол. В ходе розыгрыша мяч может касаться боковых и/или задней стены до того, как попадет во фронтальную стену. В британской системе (парные и клубные встречи, женские профессиональные турниры, матчи под эгидой Ассоциации сквоша США) гейм ведется до 9 очков. В американской системе (мужские профессиональные соревнования) гейм идет до 11 очков, а при счете 10:10 — до разницы в два очка. Матч выигрывает победивший в большинстве из трех или пяти геймов.

Инвентарь

Ракетки изготавливаются из композитных материалов или металлов (графит, кевлар, титан) с синтетическими струнами. Максимальные размеры: 686 мм в длину, 215 мм в ширину и с максимальной площадью бьющей поверхности 500 см^2. Мячи — резиновые, 39,5-40,5 мм в диаметре, весом 23-25 г. Сами по себе мячи обладают разной степенью прыгучести, о чем игроку говорят нарисованные на поверхности точки. Две желтые — очень слабый отскок, желтая — слабый отскок, зеленая или белая — средний отскок, красная — сильный отскок, синяя — очень сильный отскок. Опытные игроки используют "медленные" мячи: у них меньше отскок от стены и отбить их сложнее — нужно тянуться и реагировать на удары гораздо быстрее.

Рекорд

В среднем матч по сквошу продолжается около часа. Самая короткая игра состоялась 9 апреля 1992 года в Лондоне. Англичанин Филипп Кеньон обыграл египтянина Сапаха Нади за 6 минут 37 секунд со счетом 9:0, 9:0, 9:0. Самый продолжительный официальный матч был сыгран 30 марта 1983 года в английском городке Чичестер. Пакистанцу Яхангиру Хану потребовалось 2 часа и 45 минут, чтобы обыграть египтянина Гамаля Авада со счетом 9:10, 9:5, 9:7, 9:2.

СКВОШ И РЯДОМ

Решил эмигрировать и беспокоишься лишь о том, где бы за границей поиграть в сквош? Мы тебе поможем. МН публикует список 10 стран-лидеров по количеству кортов*.

1. Англия	**4724**
2. США	**3500**
3. Германия	**3000**
4. Австралия	**2735**
5. ЮАР	**2000**
6. Канада	**1810**
7. Франция	**1504**
8. Египет	**1500**
9. Малайзия	**1500**
10. Нидерланды	**1427**
...	
52. Россия	**90**

*По данным Международной федерации сквоша на 2010 г.

Где играть?

Сквош-корты можно найти преимущественно в фитнес-клубах. Точные пароли и явки ищи на сайте Всероссийской федерации сквоша (russiasquash.ru). Сама Федерация появилась в сентябре 2008 года, возглавляет ее председатель правления коммерческого банка "Проминвестрасчет" Виталий Паскаль. По состоянию на лето 2009 года в России было около 50 профессиональных игроков. Сильнейший из мужчин — Алексей Северинов — сейчас занимает 179-е место в мировом рейтинге. ■

Близкий родственник

МН НАЗЫВАЕТ ТРИ СХОЖИЕ СО СКВОШЕМ ЗАБАВЫ.

СКВОШ-ТЕННИС

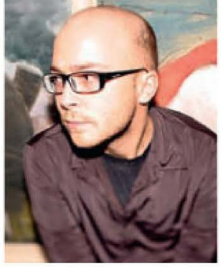
Гибрид двух видов спорта. Сквош-теннисисты играют практически теннисными ракетками и мячом по чуть измененным правилам из сквоша. Гейм идет до 15 очков. Если счет становится 13:13, то принимающий подачу игрок может решить, до какого счета будет идти розыгрыш — до 15, 16 или 18 очков. Побеждает в матче тот, кто выигрывает три из пяти геймов.

РАКЕТБОЛ

Игра продолжается два сета. В сете побеждает игрок, первым набравший 15 очков. Если счет по сетам равный, назначается третий сет уже до 11 очков. В ракетбол играют детскими ракетками для большого тенниса и более быстрыми мячами, чем в сквоше. Площадки в ракетболе более узкие и длинные, здесь больше игровых зон, включая потолок.

ХАРДБОЛ

Российский интернет-ресурс hardball.ru утверждает, что хардбол — это "военно-спортивная игра, позволяющая в условиях, максимально приближенных к боевым, тренировать действия бойца при огневом контакте с противником". Главное отличие уже собственно в названии: в сквош играют мягким мячом, в хардбол — жестким.



КОРОННОЕ БЛЮДО

Полна рыба огурцов

Наш читатель Егор Скарлыгин любит процесс приготовления еды не меньше вкусного результата. Поэтому он и поделился с нами этим рецептом — зрелищным и одновременно простым. Ну и вкусным, разумеется.

КОРНИ ЭТОГО БЛЮДА — НА БАЛКАНАХ, по крайней мере, так говорит моя мама, которая меня ему и научила. Я рецепт несколько усовершенствовал и с успехом демонстрирую его на романтических ужинах. Отсутствие мяса, наличие овощей и кажущееся высшим пилотажем одновременное приготовление блюда в двух сковородках прокладывают к сердцам девушек автострады.

РЫБА ПО-БАЛКАНСКИ

Что надо (на 2 порции):

2 потрошеных чищеных морских окуня общим весом в полкило
3 помидора
3 огурца
2 сладких перца
2 зубчика чеснока
½ стакана сухого белого вина
Базилик, розмарин, эстрагон, кориандр, черный и душистый перец
Растительное масло
Соль

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Полна рыба огурцов

Что делать:

1 Подготовительный этап не представляет из себя ничего выдающегося, поэтому его лучше закончить до прихода дамы в гости. Тебе нужно порезать каждую рыбину на пять-шесть крупных кусков произвольной формы. Помидорам надрезаешь крест-накрест кожицу и бросаешь на пару минут в кипящую воду. Огурцы режешь пополам, вынимаешь столовой ложкой семечки и режешь крупными кусками. У перцев также вынимаешь семечки и крупно их режешь. Вынув помидоры из воды, снимаешь с них кожицу и тоже крупно режешь. Теперь начинается собственно кулинарное шоу.

2 Тебе нужны две сковородки, одна из которых должна быть настолько глубокой, чтобы вместить в себя в итоге и овощи, и рыбу. Ставишь обе сковородки на огонь (глубокую — на сильный, среднюю — на средний), плещешь в них растительного масла. Чеснок слегка придавливаешь лезвием ножа об разделочную доску и кидаешь в глубокую сковороду. Пока он подрумянивается, солишь и перчишь рыбу черным и душистым перцем. Я добавляю к перцу молотые эстрагон и кориандр, но это не обязательно. Через пару минут убираешь со сковороды чеснок, который больше уже не пригодится, и швыряешь в сковороду овощи, убавив при этом огонь с сильного до среднего. На другую сковороду тем временем кладешь рыбу. Овощи надо как следует перемешать, добавить к ним пару-тройку щепоток базилика и щепотку розмарина. Добавляешь в сковороду вина — чтобы еле-еле покрывало овощи, иначе тушеные овощи превратятся в суп, а романтический ужин — в комплексный обед. Едва ты закончил с овощами — пришло время переворачивать рыбу. Делать это надо аккуратно, чтобы не деформировать. Переверни ее еще пару-тройку раз, пока овощи тушатся, источая все более дивные запахи. Через 15 минут рыбу надо переложить в сковородку к овощам и подождать еще минут пять. Готово, можно подавать (не забудь отдельную тарелочку для костей). А далее у тебя есть все шансы продемонстрировать ловкость рук не только на кухне! ■

ПРО ПРОДУКТЫ:

РЫБА

Оптимальная рыба для этого блюда — морской окунь. Но его можно без особых потерь заменить скумбрией или даже треской. А вот какая-нибудь семга сюда никак не подойдет, в сочетании с овощами она не даст такого легкого вкуса, как белая рыба. И, уж конечно, не стоит пытаться готовить из тунца — эта рыба вообще по отдельной статье проходит, слишком ее вкус близок к мясу.

ВИНО

Запивать еду надо им — какой романтический ужин без легкого ветра в голове? Отлично подойдет сухое белое, например, то самое, которое ты лил в сковородку. Главное — не стоит поддаваться приступу бессмысленной экономии и использовать дешевую бурду из пакета, еда получится омерзительной.

НАПОМИНАЕМ! Если ты хочешь всенародной славы — присылай нам свой оригинальный (а не переписанный из интернета, кулинарной книги или журнала Men's Health) рецепт по адресу eda@imedia.ru, а мы его напечатаем.

Врач под мышкой

Переболеть лихорадкой Эбола, чумой, гонореей и бешенством одновременно не так уж сложно. Достаточно зайти на один из медицинских сайтов и обнаружить у себя все перечисленные там симптомы. Но такие сайты все же могут приносить пользу — если пользоваться ими с умом.

ТЕКСТ: АЛЕКС ХАРРИС

В ЯНВАРЕ ЭТОГО ГОДА Я ПОНЯЛ, что у меня рак мозга. А чем еще, кроме роста злокачественной опухоли, можно объяснить головную боль, слабость и покалывания в левой стороне лица? Целую неделю я провел в полном ужасе относительно происходящего в моей черепушке и вообще моей дальнейшей судьбы.

От близких эту новость я скрывал. Зачем их расстраивать, если все равно уже ничего не изменишь? Мой диагноз был получен не от врача, а из глубин Всемирной паутины. Но к врачу я все же в результате пошел. Кто-то же должен прописать поддерживающую терапию умирающему? И врач мне поставил диагноз — киберхондрия, довольно распространенная сейчас вредная привычка. Чуть где заболит, мы сразу кидаемся к монитору, а тот услужливо предлагает нам список жутких, гарантированно смертельных заболеваний. Исследование Microsoft, проведенное в англоязычном интернете, показало: 25% результатов запроса по слову headache (“головная боль”), введенного в Google, будут намекать на опухоль мозга. На самом же деле такая опухоль поражает лишь 0,002% людей.

Доктор убедил меня: никакая онлайн-информация не заменит реального визита к специалисту. Но ты же все равно полезешь в интернет, пока будешь ждать своей очереди к проктологу? Так что я, как бывший киберхондрик, дам тебе несколько советов по обращению с медицинской информацией в Сети.

ФОТО: DAVID NEWTON

ПРОВЕРКА БОЕМ

Если для тебя вопрос: “Что поставить на свой компьютер?” — не ограничивается выбором между кактусом и фотографией любимой бабушки, этот материал для тебя. Мы свели в очной схватке двух конкурентов за место в твоем PC — пиратское и лицензионное программное обеспечение. Итак, кто кого: Windows 7 или… Windows 7?

РАУНД ПЕРВЫЙ

МАГАЗИН

Пиратский Windows сразу идет в атаку и теснит лицензионного соперника ценовыми ударами ниже пояса. Судьба раунда, казалось бы, решена, но тут лицензионный Windows 7 использует неожиданный ценовой прием: если ты покупаешь предустановленный Windows 7 на ноутбуке, он стоит около $50, что делает ценовое преимущество пиратов шатким.

РАУНД ВТОРОЙ

УСТАНОВКА

Начинается размен ударами. Равная борьба заканчивается, как только дело доходит до скачивания обновлений: пиратский Windows 7 прижат к канатам — у него нет возможности бесплатно автоматически загружать свежие обновления, которой обладает настоящий Windows 7 от Microsoft. Пират пытается отбиться с помощью левых сайтов и скачать софт оттуда, но эта игра выходит боком — судья фиксирует вирусную опасность.

РАУНД ТРЕТИЙ

АТАКИ

Бойцам предстоит выдержать серьезное испытание хакерскими атаками. Готов к этому оказывается лишь лицензионный Windows 7 — встроенные функции безопасности, такие как “Брандмауэр Windows” и “Защитник Windows”, ставят блоки на пути каждого хакерского удара. Пиратский софт не столь защищен и не держит удар.

РАУНД ЧЕТВЕРТЫЙ

ЗАЩИТА

Тема вирусов находит продолжение. Пиратский софт пытается заразить лицензионный Windows 7, но натыкается на непробиваемую стену защиты — бесплатный антивирус от Microsoft: каждый покупатель лицензионной Windows имеет возможность скачать с *www.msantivirus.ru* один из лучших антивирусов на рынке — Microsoft Security Essentials.

РАУНД ПЯТЫЙ

СКОРОСТЬ

Наступает решающий момент в бою, и страсти накаляются — скорость ударов с каждой минутой все возрастает. Вскоре пиратский Windows 7 перестает успевать за действиями соперника: лицензионный Windows 7 работает явно быстрее. Причем на этой скорости у лицензионной операционной системы не сказывается работа встроенного антивируса.

РАУНД ШЕСТОЙ

НАДЕЖНОСТЬ

Пиратский Windows явно устал: все больше сбоев, все меньше уверенности и надежности в действиях. Чего не скажешь о лицензионном противнике — настоящий Windows 7, несмотря на продолжительный и трудный бой, работает так же четко, как в самом начале, о сбоях нет и речи.

РАУНД СЕДЬМОЙ

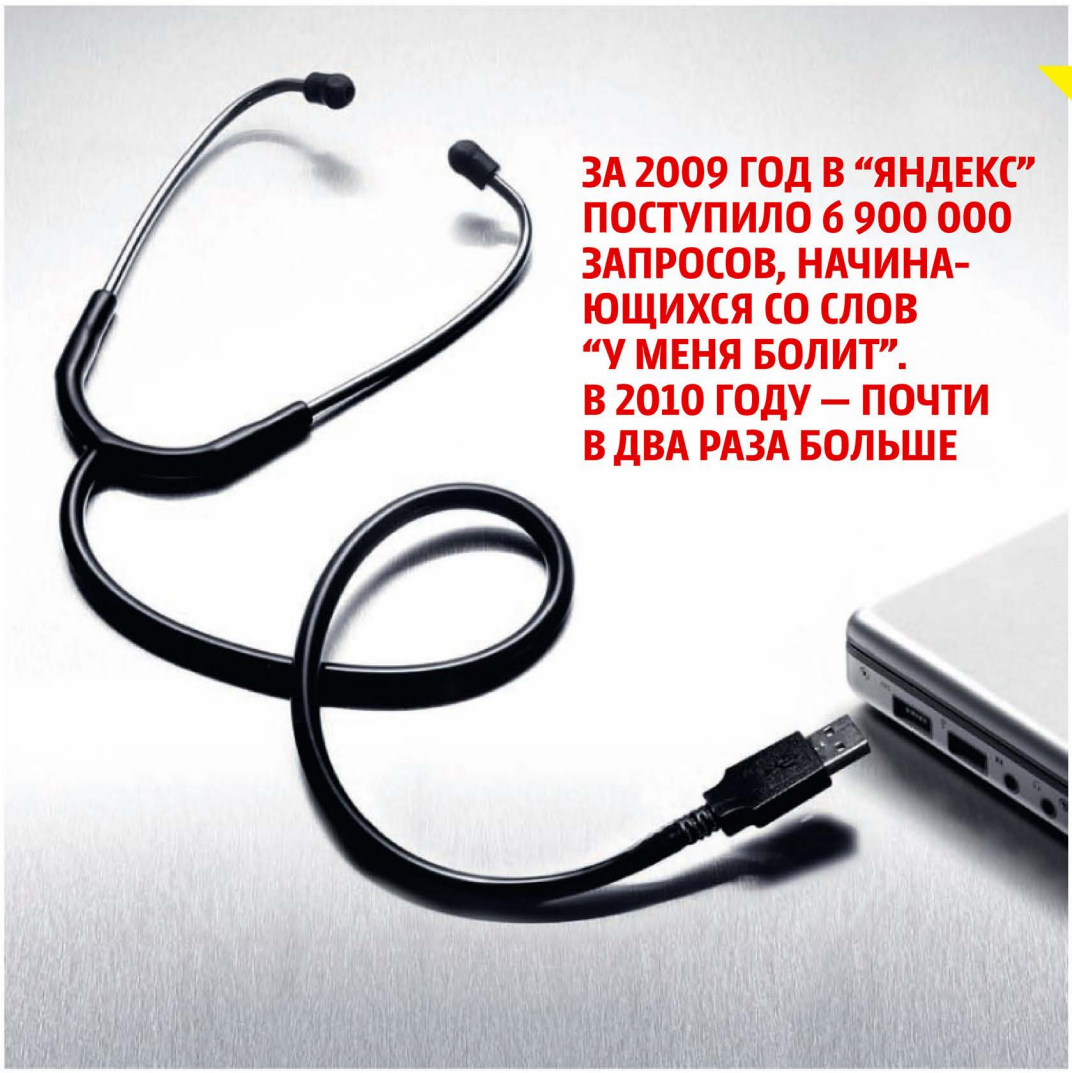
ВОЗМОЖНОСТИ

Пришла пора выкладывать все козыри. На стороне лицензионного Windows 7 — доступ ко всей необходимой документации и поддержка специалистов технической службы Microsoft, готовых ответить на любой вопрос. Пиратский вариант явно страдает от того, что за его плечами нет ничего, кроме шаткой поддержки хакеров, готовых первыми добить своего бойца.

ИТОГИ БОЯ

В семи раундах сошлись внешне похожие бойцы, но проверка боем показала, что криминальное прошлое одного из них — не лучший путь к победе. Возможность обновлений, бесплатный антивирус, скорость работы, техническая поддержка — этот набор гарантирует уверенное преимущество. Если ты не привык проигрывать, ставь на победителя — приобретай лицензионный Windows 7 от Microsoft! Узнай больше на www.prosto7.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



ЗА 2009 ГОД В “ЯНДЕКС” ПОСТУПИЛО 6 900 000 ЗАПРОСОВ, НАЧИНАЮЩИХСЯ СО СЛОВ “У МЕНЯ БОЛИТ”. В 2010 ГОДУ — ПОЧТИ В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ

Совет первый

ИЗБЕГАЙ ПОИСКОВИКОВ

“Люди вводят свои симптомы в поисковик и думают, что первый выпавший результат и есть наиболее вероятный диагноз, — говорит руководитель исследовательской группы Microsoft Эрик Хорвиц. — Люди подсознательно наделяют поисковые сайты неким аналогом интеллекта, считая, что те находят именно то, что нужно. Поэтому даже самый невероятный диагноз воспринимается как потенциально возможный, раз он всплыл в списке результатов поиска”.

Совет второй

НЕ ДОВЕРЯЙ “ОТКРЫТЫМ” САЙТАМ

В Сети существуют сотни сайтов, “специализирующихся” на какой-то одной болезни. “Подобные сайты — прекрасная площадка для больных редкими заболеваниями, где они могут обсуждать свое состояние, и, как правило, это делается открыто, — говорит Хорвиц. — Однако это довольно опасное место для взволнованных здоровых людей. Поскольку концентрация больных редкими заболеваниями на таких сайтах высока, здоровые могут подумать, что эти недуги не такие уж редкие”.

Совет третий

ТРЕБУЙ ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАЦИИ

Хорошие медицинские сайты, как и живые врачи, уважают врачебную тайну — на таких ресурсах онлайн-консультация анонимна и ты можешь задать вопрос конкретному врачу. Хорошо, если это будет сайт клиники, в которой эти врачи практикуют. Здесь ты выяснишь, к какому специалисту тебе идти, на какие симптомы обратить внимание и как их систематизировать и описывать врачу, чтобы он назначил верное лечение.

МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР MH ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ РЕКОМЕНДУЕТ САЙТЫ:

1. GEMC / European Medical Center
www.emcmos.ru
Один из крупнейших частных медицинских центров в Москве. Вопросы можно задать персонально врачам в конфиденциальном режиме.

2. Американский медицинский центр
www.amcenter.ru
Многопрофильная клиника. Вопросы можно задать конкретным врачам.

3. “Гута-клиник”
www.gutaclinic.ru
Онлайн-специалисты помогают правильно описывать и систематизировать симптомы недомогания, что упрощает дальнейшее общение с врачом на приеме.

4. Кардиоцентр
www.cardioweb.ru
Созданная при участии Минздрава структура, которая объединяет клинику, несколько институтов, образовательные отделы.

5. “Уро-Про”
www.upclinic.ru
Международная сеть клиник, представленная и на юге России (Ростов-на-Дону, Краснодар, Сочи). Сексология, урология, гинекология, но не только.

6. ConsMed
www.consmed.ru
Бесплатные медицинские консультации. Название, собственно, говорит само за себя.

7. “ДельтаКлиник”
www.deltaclinic.ru
Многопрофильный медицинский центр в Москве, занимающийся, помимо прочего, онлайн-консультациями.

Врач под мышкой

Совет четвертый

ВЫБИРАЙ ЛУЧШЕЕ

Не видя пациента, имея дело только с описанием симптомов, онлайн-доктор может предложить тебе два-три варианта диагноза. Пока не доберешься до реальной поликлиники, выбери себе для переживаний самый нестрашный. Стресс по поводу возможного рака мозга явно не способствует богатырскому здоровью.

Есть даже медицинский термин "эффект ноцебо". Это противоположное эффекту плацебо понятие — когда ожидание болезни или ухудшения ее течения провоцирует это ухудшение в реальности. Например, чувство тревоги, вызываемое ожиданием усиления боли, приводит к всплеску гормонов, которые усиливают чувство боли. Исследования Американской медицинской ассоциации показали, что люди, постоянно переживающие из-за возможных проблем с сердцем, в четыре раза больше рискуют умереть от сердечных заболеваний, чем те, кто относится к своему здоровью более оптимистично.

А у меня на самом деле оказался не "рак мозга" (специалисты поправляют, так даже говорить нельзя — заболевание называется "опухоль"), а просто головная боль от усталости. Все прошло после трех отгулов. Чего и тебе желаю. ■

Доктор, сколько мне осталось?

МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР MEN'S HEALTH ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ СИМУЛИРУЕТ РАЗЛИЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ЖАЛУЕТСЯ НА НИХ ИНТЕРНЕТ-ВРАЧАМ И КОММЕНТИРУЕТ ПОЛУЧЕННЫЕ ДИАГНОЗЫ.

СИМПТОМЫ	КОМПЬЮТЕР СКАЗАЛ	ПАШАНОВ СКАЗАЛ
У меня появились прыщи на внутренней стороне стопы и ладонях. Красные бугорки, чешутся и шелушатся. Как лечиться?	Вероятно, это микоз, но надо увидеть фото, тогда будет проще поставить диагноз и предложить лечение.	В целом соглашусь с подобным ответом. Но симптомы описаны не слишком подробно, довольно просто ошибиться. Тут нужна консультация дерматолога.
У меня уже несколько дней заложен нос, боль где-то под глазами, температура 38-39 и периодически зеленые сопли. Что делать?	У вас наверняка гайморит. Нужно срочно начинать пить антибиотики. Лучше всего на основе амоксициллина. Если улучшения не будет в течение 2-3 дней, идите к врачу.	Похоже на гайморит или другую разновидность синусита. Но это заболевание нередко протекает тяжело и с осложнениями. Даже ожидание ответа в Сети — потеря времени. К врачу надо идти сразу.
У меня высокая температура, озноб, понос и рвота. Что мне делать, чтобы побыстрее выйти на работу?	Скорее всего, у вас ОРВИ с абдоминальным синдромом. Надо побольше пить, принимать по необходимости жаропонижающее, активированный уголь, лекарство от диареи. Если симптомы не пройдут через три-четыре дня, тогда срочно к врачу.	В целом согласен с ответом. Но такие же симптомы могут быть и у менингита, это не такое уж редкое заболевание. А онлайн-консультант вряд ли будет вступать в длительную и подробную переписку, чтобы докопаться до такого диагноза.
Иногда вырастает шишка в паху. Не болит, но все равно неприятно. Как будто что-то лишнее... Как можно от нее избавиться?	Это не "как будто что-то лишнее", а явно что-то лишнее! Может быть грыжа или лимфаденит. Проконсультируйтесь у хирурга.	Образцовый ответ. Доктор не оставил вопрос без ответа, даже варианты диагноза указал, но поступил этично, предложив больному проконсультироваться с хирургом.
У меня в последнее время все сильнее болит голова в области висков и наступает слабость. Это что, от стресса или переработки?	Не исключено, что от стресса. Скорее всего, это головная боль напряжения. Можно принимать обезболивающее и наладить режим так, чтобы был баланс между работой и отдыхом.	Тут нельзя исключить височный артериит — воспалительные изменения стенки артерии. В 35-50% случаев у больных ухудшается зрение вплоть до слепоты. Лучше бы консультант перечислил врачей, к которым надо обратиться, — терапевта, невролога, окулиста, ревматолога.

УМНЫЙ СТИЛЬ

Ум и красота – то, что заставляет мир жить и развиваться. На этой странице – лучшие проявления этих двух качеств.

ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ПАМЯТИ

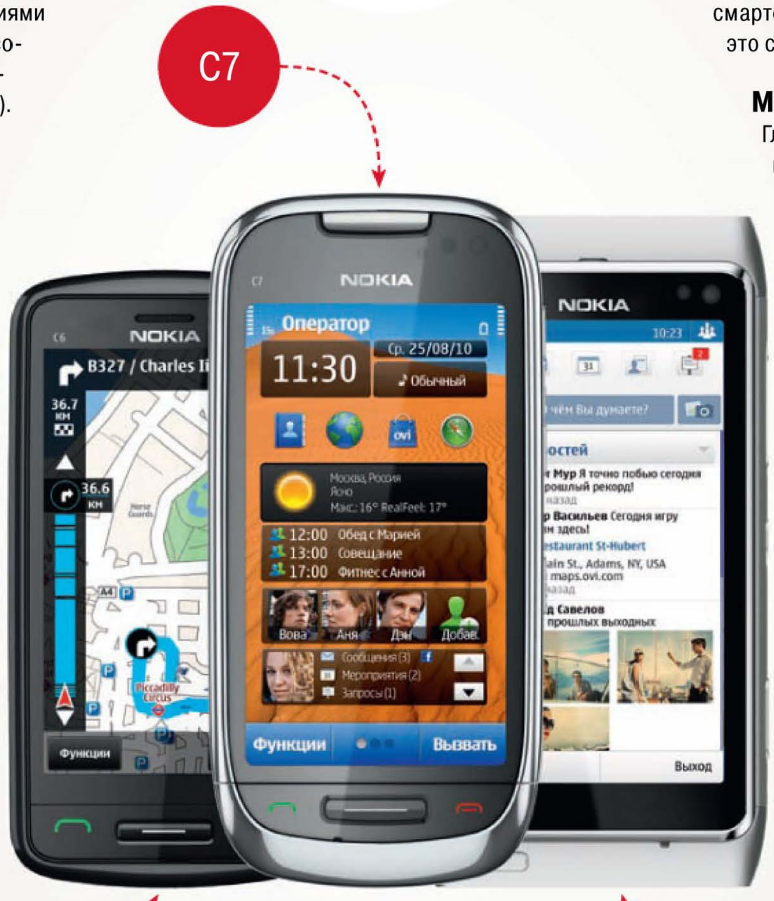
Проводится уже 20 лет. Участникам предлагается запоминать последовательность максимального количества игральных карт за 1 час, лица и имена незнакомцев за 15 минут, комбинации из единиц и нулей и так далее. Смартфоны Nokia C7, N8 и C6 легко поборются за победу в этом конкурсе. Чтобы твои воспоминания всегда были яркими, у них прекрасные фотокамеры (со съемкой HD-видео), диктофоны, возможность вести дневник и делиться впечатлениями в социальных сетях*. И без того солидный объем памяти можно расширить microSD-картой (до 32 Гб).

СПИСОК САМЫХ УМНЫХ

В топ-10 вошли: Шекспир, Микеланджело, Гете, Македонский, Ньютон, Джефферсон, да Винчи, Фидий, Эйнштейн, а также авторы египетских пирамид.
Критериями выбора были: новаторство, многосторонность, авторитет, универсальность, а также сила и харизма. Что ж, Nokia C7, N8 и C6 отвечают всем этим качествам. Новаторские решения (начиная с самой свежей версии ОС Symbian^3), широта возможностей (от игр до навигации**), авторитет (Nokia давно ассоциируется с лучшими телефонами), универсальность (в Магазине Ovi* есть множество приложений), мощный процессор и харизма, которую чувствуешь сразу.

САМАЯ УМНАЯ ИГРА

Лавры самой умной игры принадлежат не шахматам, а китайской го. Вроде все просто: 361 клетка, черные и белые фишки и задача – окружая фишки соперника, захватывать территорию, но это видимость. В шахматах после четвертого хода у игрока около 100 000 вариантов продолжения партии, в го – более 16 млрд. Nokia C7, N8 и C6 не случайно называют умными телефонами – с ними тебе откроется море возможностей, в котором не десятки, а сотни миллиардов вариантов. Учись, работай, развлекайся и просто получай удовольствие!



* Использование сервисов требует передачи данных через интернет. Стоимость передачи данных уточняйте у своего оператора связи и интернет-провайдера.

** Бесплатная навигация доступна в течение всего срока службы мобильного телефона. Загрузить бесплатное приложение Карты Ovi, а также узнать перечень поддерживаемых телефонов и информацию о покрытии можно на сайте nokia.ru/maps

КОНКУРСЫ ЭЛЕГАНТНОСТИ

Конкурсы автомобильной элегантности далеки от привычных автосалонов. Там не встретишь ширпотреба – только исключительные машины, оказавшие влияние на стиль, моду, общество и историю.
Nokia C7, N8 и C6 – тоже не просто телефоны. В каждой детали этих аппаратов заметны стиль, чувство прекрасного и тонкое знание эргономики и материалов. Достаточно подержать в руке любой из этих смартфонов, чтобы почувствовать это самому.

МИСТЕР ОЛИМПИЯ

Главное мировое соревнование по культуризму призвано прославлять силу и красоту человеческого тела. За 46 лет истории “Мистер Олимпия” завоевал уважение по всему миру, и более важного конкурса в области бодибилдинга не существует.
Чтобы получить тело мистера Олимпии нужны долгие годы тренировок. Чтобы получить один из лучших телефонов Nokia – C7, N8 или C6, – специалистам компании тоже пришлось пройти долгий путь. Каждая прошлая модель была шагом к этой вершине. Зато теперь, чтобы обладать лучшим, тебе достаточно лишь выйти в интернет или дойти до ближайшего магазина.

МИСС И МИССИС ВСЕЛЕННАЯ

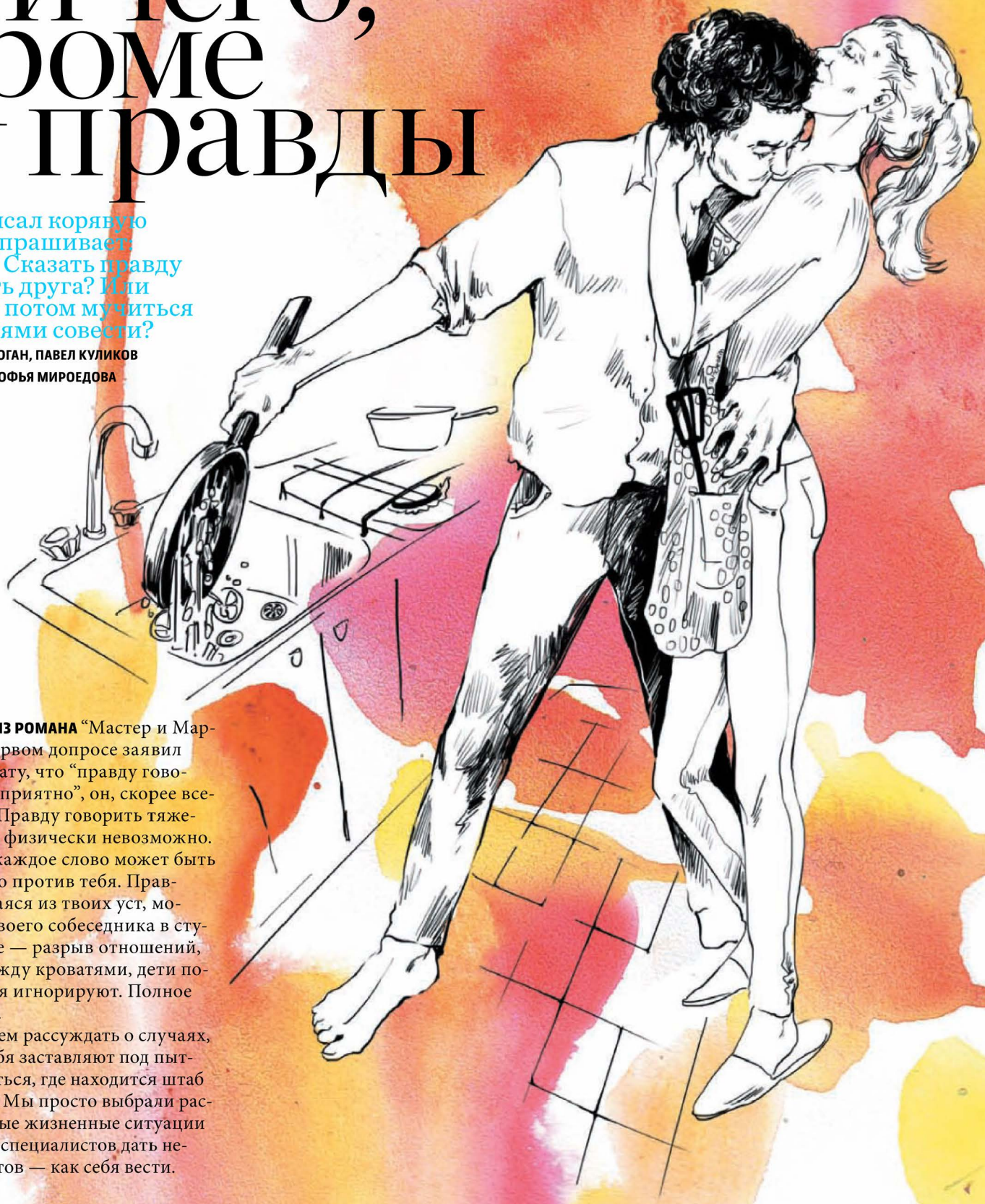
Два главных женских конкурса на земле – один для молоденьких девушек, второй – для состоявшихся, замужних дам. И если в первом в расчет идут практически только внешние данные участниц, то во втором для победы нужно быть успешной в бизнесе, творчестве и семье. Впрочем, красота и там остается одним из главных критериев. А куда без нее?
Красота, стиль и успешность относятся и к Nokia C7, N8 и C6. Эти смартфоны легко войдут в жизнь женатого или холостого, молодого или уже состоявшегося, мужчины или женщины. Причем жизнь каждого с ними станет чуть-чуть легче и приятнее.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Ничего, кроме правды

Друг записал корявую песню и спрашивает: “Ну как?” Сказать правду и потерять друга? Или соврать, а потом мучиться угрызениями совести?

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН, ПАВЕЛ КУЛИКОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ МИРОЕДОВА



КОГДА ИЕШУА ИЗ РОМАНА “Мастер и Маргарита” на первом допросе заявил Понтию Пилату, что “правду говорить легко и приятно”, он, скорее всего, лукавил. Правду говорить тяжело, а порой и физически невозможно. Потому что каждое слово может быть использовано против тебя. Правда, вырвавшаяся из твоих уст, может ввести твоего собеседника в ступор, а дальше — разрыв отношений, тумбочка между кроватями, дети пополам, друзья игнорируют. Полное одиночество.

Мы не будем рассуждать о случаях, в которых тебя заставляют под пытками признаться, где находится штаб твоей армии. Мы просто выбрали распространенные жизненные ситуации и попросили специалистов дать несколько советов — как себя вести.

ЭКСПЕРТЫ:

Виктор Майклсон, кандидат политических наук, доцент, заведующий кафедрой социальных коммуникаций и технологий РГГУ
Алиса Метелина, психолог, специалист по межличностным отношениям
Дмитрий Кулиш, бизнес-коуч, специалист по переговорам

1. ТВОЯ ЖЕНА УЖЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ ГОТОВИЛА КАКОЕ-ТО “КОРОННОЕ БЛЮДО”, В КОТОРОЕ В БУКВАЛЬНОМ СМЫСЛЕ ВКЛАДЫВАЛА ДУШУ, А ТЕБЯ ОТ НЕГО С ДУШИ ВОРОТИТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

АЛИСА МЕТЕЛИНА: “В длительных отношениях врать — значит быть врагом самому себе. Если тебе что-то категорически не нравится, расхваливать смысла нет. Нужно сделать реверанс жене и заявить, как она вкусно готовит вообще. Но вот именно про это блюдо обязательно сообщить, что оно тебе жутко не нравится. И чем раньше ты это сделаешь, тем меньше будет обид. Говорить правду можно поразному, лучший вариант — скруглять углы, чтобы собеседник принял неприятную для него информацию. Жена ведь хотела как лучше. Можешь соврать по мелочи — например, в детстве отравился чем-то похожим, и теперь у тебя стойкое отвращение. И, конечно, конкретно сейчас все же съешь то, что она приготовила”.

2. ТЕЩА, С КОТОРОЙ ВЫ ЖИВЕТЕ ОТДЕЛЬНО, НА КАЖДЫЙ ПРАЗДНИК ПЕЧЕТ ПИРОЖКИ С КАПУСТОЙ, КОТОРЫЕ СОВЕРШЕННО НЕВОЗМОЖНО ЕСТЬ. А ОНА ИХ ПЕЧЕТ И ПЕЧЕТ. КАК БЫТЬ?

АЛИСА МЕТЕЛИНА: “Нужно реагировать нейтрально, то есть просто не замечать эти пирожки. А еще лучше — хвалить что-то другое, что готовит твоя теща. Спустя некоторое время она задумается — почему ты не отдаешь должное ее пирожкам? А так как доброе слово и кошке приятно, возможно, твоя теща перестанет тебя доставать пирожками, которые из раза в раз не хвалят — в психологии это называется корректной манипуляцией. Но если все же прямо спросит про пирожки — сдержанно хвали. Ссориться с тещей тебе незачем, а два-три пирожка в год как-нибудь переживешь”.

3. ТВОЙ БЛИЗКИЙ ДРУГ НАПИСАЛ КНИГУ (ЗАПИСАЛ МАГНИТОАЛЬБОМ, НАРИСОВАЛ КАРТИНУ), И ОНА ТЕБЕ УЖАСНО НЕ ПОНРАВИЛАСЬ. А ОН СПРАШИВАЕТ ТВОЕ МНЕНИЕ

АЛИСА МЕТЕЛИНА: “Говори правду. Друг (если это, конечно, он), согласно классическому определению, — человек, который может сказать тебе то, чего бы ты и родной матери не простил. Но следи за тем, чтобы критика касалась конкретного события или продукта, а не человека. Классический психологический прием правильной критики называется “гамбургер”. Сначала говоришь, что тебе понравилось: круто, что твой близкий человек написал книгу, он смелый, ему есть чем поделиться. К тому же ты всегда сможешь найти в этом “произведении” что-то хорошее — все-таки это написал близкий человек, который тебе интересен и которого ты знаешь. Это верхняя булочка “гамбургера”. Дальше можешь начинать тактично и конструктивно критиковать (“начинка” разговора). Закончить разговор нужно опять на позитивной ноте (“нижняя булочка”) — хотя бы пожелать успеха, которому ты будешь искренне рад.

Ничего, кроме правды

4. ПРИЯТЕЛЬ ПРИГЛАСИЛ ТЕБЯ НА СВОЙ КОНЦЕРТ, ТЫ СХОДИЛ, ТЕБЕ УЖАСНО НЕ ПОНРАВИЛОСЬ. А ОН ИНТЕРЕСУЕТСЯ

ДМИТРИЙ КУЛИШ: "Для начала ответь на два ключевых вопроса. Стоит ли обижать человека, с которым у тебя нет обязывающе близких отношений? Чего ты достигнешь, если проинформируешь его о своем мнении? На первый вопрос однозначно отвечаем: "Не стоит". На второй вопрос так же однозначно отвечаем: "Ничего не достигнешь". Поэтому просто говоришь, что концерт понравился, и не поддаешься ни на какие провокации к отрицательному отзыву. Мера твоих энтузиазма и энергии в описании того восторга, в который тебя поверг концерт, должна определяться исключительно тем, насколько хорошо ты выспался сегодня и сколько у тебя сил на создание хороших отношений".

5. НЕЗНАКОМЫЙ ТЕБЕ ЧЕЛОВЕК, ДЛЯ КОТОРОГО ТЫ ПО КАКИМ-ТО ПРИЧИНАМ ЯВЛЯЕШЬСЯ АВТОРИТЕТОМ, НАРИСОВАЛ КАРТИНУ, ПОКАЗАЛ ЕЕ ТЕБЕ И СПРОСИЛ ТВОЕ МНЕНИЕ. А ОНА ТЕБЕ УЖАСНО НЕ ПОНРАВИЛАСЬ

ВИКТОР МАЙКЛСОН: "Если возникла ситуация, когда кто-то выбирает тебя в качестве эксперта и просит твоего мнения, приходится думать, анализировать и… говорить правду. Но в любом случае начинать нужно с позитива — похвалить. Если начать с негатива, то есть риск, что "уши слушающего закроются" и он не услышит ни хорошего, ни плохого".

ДМИТРИЙ КУЛИШ: "Начинай издалека, используй мягкие выражения и постоянно проси его об обратной связи на твои высказывания. Пусть он сам говорит, как надо было бы сделать, а ты с этим соглашайся. И ни в коем случае не советуй завязать с творчеством. Это решение не в твоей компетенции. Если он его примет, то вовсе не по причине твоего мнения. А если не примет и добьется успеха, ты окажешься злопыхателем и критиканом, отброшенным на обочину культурного процесса".

АЛИСА МЕТЕЛИНА: "Нельзя быть категоричным, даже если человек тебе вообще не интересен. В данную минуту ты для него — Бог и обязан быть снисходительным. Человек открыл душу, тем самым возложив на тебя ответственность, и теперь по-собачьи смотрит тебе в глаза. И ты должен соответствовать образу. Если же не можешь ему сказать ничего хорошего — скажи, что не специалист, и отправь к кому-то, от кого он сможет услышать что-то позитивное. Главное — не показывать собственное равнодушие, это может очень сильно обидеть. Лишать человека надежды категорически нельзя". ■

Манера поведения

А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ КНИГУ НАПИСАЛ ТЫ?

"Психологи любят повторять: "Никто не обязан оправдывать ничьих ожиданий", – говорит кандидат психологических наук Наталья Фомичева. – Знакомые и друзья вовсе не должны восторгаться всеми продуктами твоей деятельности. К тому же, если нам не нравится, что делает человек, это вовсе не означает, что мы к нему плохо относимся. С другой стороны, если ты не только написал книгу (сочинил песню, слепил горшок), но и подарил по экземпляру всем знакомым, логично предположить, что ты ждешь от них какой-то реакции. **Честнее всего сразу сказать, чего ты от них ждешь. Если важна правда – сообщи об этом двум-трем друзьям, мнению которых действительно доверяешь.** Люди, действительно нам близкие, способны говорить нелицеприятную правду так, чтобы не ранить нас. Если хочется, чтобы тебя похвалили, – сообщи всем рассылкой, что принимаются только позитивные отзывы (хотя выглядеть ты при этом будешь глупо, не скрою). А правильнее всего ничего ни у кого не спрашивать. Если захотят – сами похвалят или поругают".

Привлекателен ли ты для женщин?

Даже если ты знаешь ответ на поставленный вопрос, все равно пройди тест. Результат может оказаться неожиданным — вдруг ты заигрываешься? Или, наоборот, недооцениваешь себя.

ТЕКСТ: НАДЕЖДА ЗАРОЧИНЦЕВА

ВСЕ-ТАКИ ТВОЯ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ — это не только количество женщин, с которыми ты успел и успеваешь переспать. Тут, скорее, важно то, хотели бы они повторения этого опыта и что вообще о тебе думают. Ты, например, уверен, что барышня давно среди тех, кто попался в твои сети, а она вспоминает с подругами, как ты до посинения орешь на чайников за рулем, и всерьез тебя совершенно не воспринимает. Другая же принимает твои подарки, а сама вечером пишет SMS неустановленному лицу и вот-вот скажет тебе "до свидания". И свидания этого, конечно, не будет. Что в тебе привлекает женщин и привлекает ли вообще? Ответ — после 15 несложных вопросов.

1. Какое из своих личностных качеств ты считаешь главным?

А Пунктуальность ☐
Б Общительность ☐
В Сексуальность ☐

2. Как ты выбираешь женщинам подарки?

А Даришь то, что понравилось тебе ☐
Б Стараешься в разговоре понять, чего она хочет ☐
В Покупаешь то, что модно, дорого и солидно выглядит ☐

КСТАТИ Американский журнал The Psychological Science опубликовал результаты исследования эмоций людей в момент получения подарка. Выяснилось: высокая цена никак не влияет на восприятие подарка, если он не отвечает интересам человека. Так, женщины, которым не нравились драгоценности, негативно отреагировали и на бижутерию, и на настоящие бриллианты. Главные характеристики подарка, на которые люди реагируют активнее всего, — это размер, яркая упаковка (ты старался!) и соответствие собственным желаниям.

3. Пользуешься ли ты книжными и журнальными советами по соблазнению женщин?

А Предпочитаешь советы мамы/друга/коллеги — они знают в этом толк ☐
Б Ты принимаешь их к сведению, но действуешь исходя из ситуации: универсальных советов не бывает ☐
В Руководствуешься всеми новыми советами ☐

Привлекателен ли ты для женщин?

4. Представь, что тебя пригрозили уволить, дело всей твоей жизни прогорело или ты вместе с машиной вылетел в кювет. Как будешь вести себя?

А Обратишься за помощью и постараешься забыть об этом, отвлечься, уйти ☐
Б Проанализируешь причины случившегося и сделаешь выводы ☐
В Посмеешься в лицо злой судьбе: уволишься сам и наподдашь машине пару раз ☐

КСТАТИ Исследование, проведенное доктором психологических наук из Университета Данди в Шотландии Фионой Мур, показало: женщин привлекают мужчины с крепкой нервной системой, способные адекватно реагировать на стрессовые ситуации. А вот вызывающее поведение или уход от решения проблемы — не лучшие качества, которые мужчина может передать будущим отпрыскам.

5. Какие у тебя отношения с женщинами на работе?

А Рабочие, само собой ☐
Б Дружеские, неформальные ☐
В Постоянный флирт ☐

6. Какие черты тебя чаще всего раздражают в женщинах?

А Глупость и заносчивость ☐
Б Нетерпимость и злоба ☐
В “Дешевый” вид и отсутствие манер ☐

КСТАТИ Психологи давно знают: в других нас раздражают те качества, которые присущи нам самим, просто запрятаны глубоко и подавлены правилами приличия. Нетерпимость и злобу давят в себе большинство людей — это абсолютно нормально в ситуациях, где нельзя проявлять агрессию. Другими словами, это на порядок лучше, чем иметь в себе скрытые и подавленные глупость, заносчивость и отсутствие манер.

7. Готов ли ты тратить на женщину много денег?

А Не готов, это их развращает ☐
Б Готов в разумных пределах ☐
В Готов на этапе ухаживания ☐

8. Хорошо ли ты разбираешься в женской психологии?

А Ты знаешь, что женская психология отличается от мужской. Но это не оправдание для несовершенной половины человечества ☐
Б Стараешься не обобщать и найти к каждой женщине свой подход ☐
В Дело не в психологии, главное — ты точно знаешь, что нужно женщинам ☐

9. От каких твоих предложений женщины часто отказываются?

А От предложений познакомиться ☐
Б От предложения сходить с тобой на футбол или в паб ☐
В От предложений поехать к тебе посмотреть кино ☐

10. Каким способом ты будешь успокаивать расстроенную девушку?

А Дашь несколько советов из личного опыта, чтобы она впредь вела себя умнее ☐
Б Попытаешься выяснить, что ее расстроило, и пожалеешь, когда она выговорится ☐
В Купишь ей дорогой подарок и сводишь в ресторан, чтобы отвлечь ☐

КСТАТИ Американский психолог и философ Джон Грэй в своих трудах о гендерных различиях указывает на интересную особенность женщин: когда они расстраиваются, все, что им необходимо, — выговориться. Для женщины обсуждение проблемы — адекватная замена ее решению, а советы в таком случае только раздражают.

11. Следишь ли ты за своим внешним видом?

А Главное для женщины твоей мечты — твоя внутренняя красота ☐
Б Носишь чистую выглаженную одежду, регулярно бреешься и хорошо пахнешь ☐
В Тратишь много времени на покупку одежды, модную прическу и дорогой парфюм ☐

КСТАТИ Социологические исследования выявили, что при оценке мужчины женщина в первую очередь обращает внимание на его манеру держаться, уверенные жесты и опрятный (а не шикарный) вид. Именно по этим чертам они вроде бы выделяют лидера, способного постоять и за себя, и за свою самку.

12. Что ты делаешь лучше других мужчин?

А Лучше всех умеешь думать ☐
Б Ты творческая личность, у тебя вообще много талантов ☐
В Ты отменно ухаживаешь за женщинами ☐

КСТАТИ Психолог из Университета Нью-Мексико Джеффри Миллер в своей книге “Умственная деятельность при спаривании” напоминает, что в животном мире самок привлекают яркие, пусть и ненужные элементы: хвост павлина, например. Точно так же, по мнению ученого, женщин в мужчинах привлекают яркие творческие способности: умение драть струны на гитаре, рисовать, с ходу сочинять стихи и пародировать Джигурду.

Привлекателен ли ты для женщин?

13. Как у тебя в подростковом возрасте складывались отношения с матерью?

А Она всегда была для тебя учителем и примером, а ты боялся перечить ей ☐

Б Ты всегда помогал ей, а она не лишала тебя права на собственное мнение ☐

В Она ругала тебя за то, что ты непутевый, а ты старался доказать ей, что это не так ☐

КСТАТИ Это вообще основы психологии: многие психологические нарушения — результат детских травм. А общение мальчика с мамой — это фундамент для полового самоопределения и общения с женщинами в дальнейшем. Если мать подавляла сына, то, став взрослым, он наверняка будет зависим от женщин. И в то же время будет относиться к женскому полу крайне негативно: быстро разрывать отношения, унижать женщин — фактически мстить им. Поверь, они чувствуют такое отношение к себе и предпочитают не связываться с проблемными мужчинами.

14. На каком транспорте ты обычно приезжаешь на свидание?

А На общественном ☐

Б На личном ☐

В На дорогом, пусть даже взятом напрокат ☐

15. Можешь ли ты похвастаться чувством юмора?

А Твой юмор мало кто понимает, увы ☐

Б Да, особенно в хорошей компании ☐

В Я знаю пару-тройку шуток, которые гарантированно рассмешат девушку ☐

КСТАТИ Американские психологи Эрик Бресслер (Уэстфилдский государственный колледж в Массачусетсе) и Сигал Бэлшайн (Университет Макмастера в Гамильтоне) провели любопытное исследование, в ходе которого демонстрировали девушкам и мужчинам фотографии незнакомых им людей с подписями-высказываниями — смешными или нет. Как можно догадаться, дамам казались симпатичными те фото, под которыми были остроумные высказывания, и именно в этих мужчинах они видели потенциальных партнеров. Наличие чувства юмора — сигнал о том, что у мужчины активный и здоровый мозг, а следовательно — не худшие в мире гены.

ПОДСЧИТАЙ, КАКИХ ОТВЕТОВ У ТЕБЯ БОЛЬШЕ — А, Б ИЛИ В.

БОЛЬШЕ А

В худшем случае ты — считающий себя умным и прекрасным — не очень беспокоящийся о своем внешнем виде маменькин сынок. Ты уверен, что тебя достойна только идеальная женщина, а все остальные (читай — все вообще) — не для тебя. Беда в том, что ты не умеешь знакомиться, делать комплименты (а зачем?) и т.д. Ты вообще не стремишься понравиться женщине. А в те нечастые моменты, когда ты решаешься на знакомство, бессознательно чувствуешь, что потерпишь фиаско, и знакомство начинаешь с позиции "а достойна ли ты меня вообще?". Девушек это отталкивает. Тебе придется поступиться некоторыми принципами и осознать, что женщины идеальными тоже не бывают и у них есть недостатки. С которыми, кстати, можно примириться, если понимаешь, что девушка-то — твоя.

БОЛЬШЕ Б

Ты живешь, что называется, в реальном мире, без иллюзий и ненужных игр. Если девушка тебе нравится, ты готов проявить активность, узнать ее поближе, а в дальнейшем — считаться с ее мнением, каким бы глупым оно ни было. Ты знаешь, что женщины и мужчины по-разному смотрят на одни и те же вещи, и это чувствуется в твоих поступках. Ты производишь приятное впечатление на женщин своим опрятным внешним видом, уверенным поведением и чуткостью. Ты, без сомнения, привлекателен для женщин, которые давно научились отличать юношескую показуху от серьезных намерений и способны завязать отношения на более долгий период, чем пара недель.

БОЛЬШЕ В

Ты придумал себе образ мачо и стараешься ему соответствовать. Одежда, машина, никогда не пустой кошелек... Ты не скупишься на подарки и комплименты, поэтому женщины определенного склада так и липнут к тебе. Определенного склада — это те, которым нужны пафос и тот самый кошелек. Но твои усилия, скорее всего, направлены на соблазнение, а дальше дорогие подарки будут не такими частыми. В результате вы либо мирно расходитесь, соглашаясь, что хорошо провели время, либо оба остаетесь разочарованы общением. В любом случае тебя постоянно гложет мысль, что "ты настоящий" никому не нужен, а ведь это совсем не так. И если тебе встретится женщина, с которой хочется быть дольше, чем с другими, есть смысл отказаться от образа. Искренность, знаешь ли, подкупает. ■

ФОТО: FOTOBANK/POPSTAR

Ядовитый грипп

С одной стороны грипп — это что-то несерьезное, школьная болезнь, его даже лечить вроде не надо. С другой — в год от него по всему миру умирают до 500 000 человек. Мы подготовили для тебя 7 фактов о гриппе — встречай сезон вируса во всеоружии.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КОГАН

ФАКТ №1

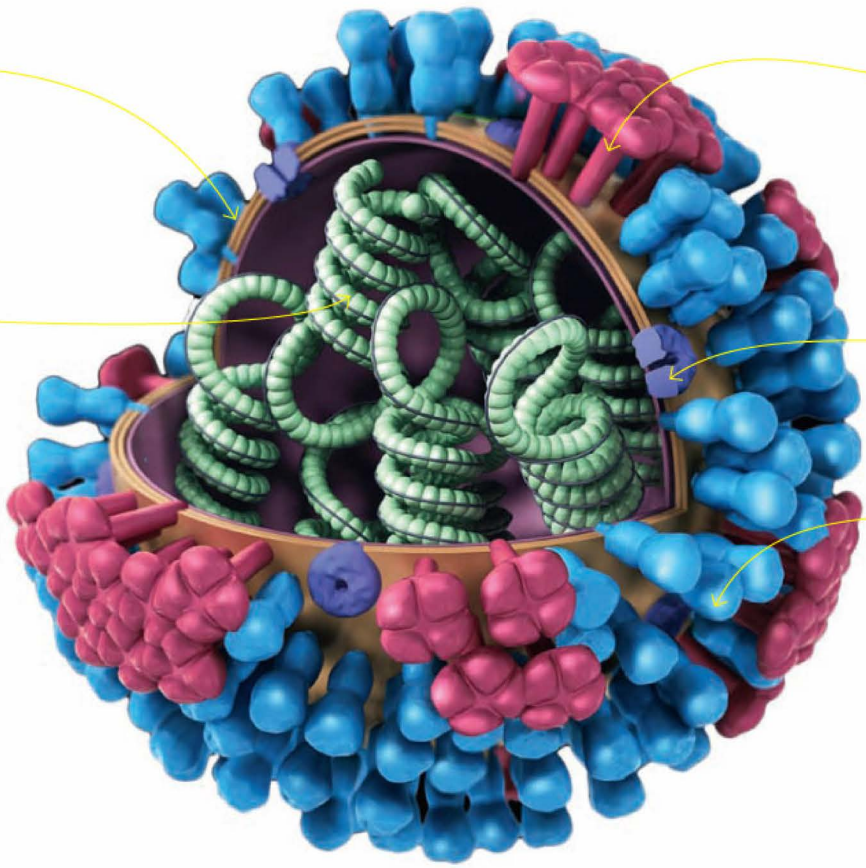
Не все то грипп

Насморк, слабость, боль в мышцах и суставах, кашель (в том числе и сухой), температура, головная боль… Ну все, грипп — решишь ты. И, скорее всего, будешь неправ. Лишь 10% пациентов (в среднем) с такими симптомами в результате получают диагноз "грипп". Остальные поражены одной из сотен разновидностей вирусов или бактерий, которые объединены с детства знакомой аббревиатурой ОРЗ (острое респираторное заболевание). Этих мелких тварей — тысячи. "Мы летаем в космос, но до сих пор умеем определять не все вирусы, которые вызывают ОРЗ", — говорит заведующий отделом молекулярной диагностики и эпидемиологии ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Герман Шипулин. Отличить грипп от какой-нибудь другой похожей заразы можно только с помощью анализа крови и мазка из горла. Так что вызови врача. Сейчас результаты анализа становятся известны за день, через год-два специалисты Росздрава обещают обеспечить всех полевых врачей экспресс-тестерами, которые выдают результаты за полчаса.

ФАКТ №2

Грипп надо лечить

"Будешь лечить — проваляешься неделю, не будешь лечить — все то же самое" — это самое распространенное заблуждение о гриппе. Между тем грипп — самое опасное ОРЗ. И не только потому, что ему сопутствует самая высокая температура. "Вирусы гриппа могут вызывать опасное осложнение — быстро развивающуюся пневмонию, которая способна привести к летальному исходу менее чем за семь дней", — свидетельствует Герман Шипулин. Кроме того,



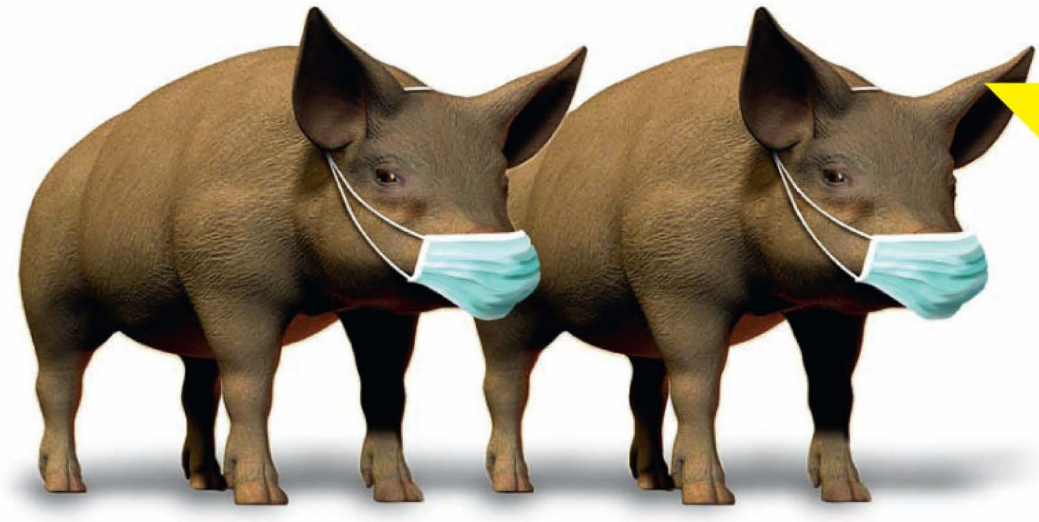
1 **ЛИПОПРОТЕИНОВАЯ ОБОЛОЧКА** из жировых молекул, которые при попадании в организм вызывают тяжелую интоксикацию.

2 **РИБОНУКЛЕИНОВАЯ КИСЛОТА** — участвует в реализации генетической информации: именно в ней содержатся инструкции для появления новых вирусов.

3 **НЕЙРАМИНИДАЗА** — белок, который отвечает за способность частицы вируса попадать в клетку и выходить из нее после размножения.

4 **БЕЛОК М2** — ионный канал, по которому частица вируса попадает в клетку.

5 **ГЕМАГГЛЮТИНИН** — поверхностный белок, который помогает вирусу присоединиться к пока еще здоровой клетке.



следствием гриппа могут быть поражения сердца, печени и слухового нерва, менингит, невриты и прочие неприятности. Все дело в уникальной способности вирусов гриппа поражать иммунную систему человека — на некоторое время ты становишься беззащитен перед любой заразой. Врач назначит тебе противовирусный препарат (да, лекарства от гриппа существуют) и витамины, из народных средств выбери куриный бульон. Жир смягчит больное горло, а содержащиеся в бульоне минералы и витамины укрепят иммунную систему. Но бульон (выварка из мертвого мяса) — все же продукт, сложный для твоей печени, так что не больше 300 г в день.

ФАКТ №3

Прививаться — надо

С того момента, как появилась вакцинация против гриппа, о ней спорят и врачи, и их пациенты. Уже все без исключения знают, что лекарство, которое тебе вводят сегодня, защищает от того вируса, который был в прошлый раз. Но теперь-то пришел новый, так стоит ли колоться? “Стоит, — однозначно отвечает Герман Шипулин. — Дело в том, что вакцина защитит тебя от всех разновидностей гриппа, известных на сегодняшний день. А появление новой версии вовсе не означает, что старые автоматически сошли со сцены”. Дополнительная защита не помешает.

ФАКТ №4

Ты потерял неделю

“Никто не скажет, сколько ты будешь болеть с учетом осложнений на бронхи и прочее — может, неделю, а может, и две. Но целоваться без риска заразить свою любимую ты сможешь не раньше, чем через неделю после появления у тебя первых симптомов гриппа”, — в этом доктор Шипулин непреклонен. И помни: с того момента, как ты пообщался с больным, первые симптомы гриппа могут появиться у тебя и через 12 часов, и через двое суток — столько составляет инкубационный период этой болезни.

30 000 000 СЛУЧАЕВ ОРЗ ДИАГНОСТИРУЕТСЯ В РОССИИ ЕЖЕГОДНО. 10% ИЗ НИХ — ГРИПП. ВЗРОСЛЫЕ В СРЕДНЕМ БОЛЕЮТ ОРЗ 1-2 РАЗА В ГОД, ДЕТИ — 6-8 РАЗ

ФАКТ №5

От гриппа не умирают

Умирают от осложнений, им вызванных, в основном от уже упоминавшейся пневмонии. Так, в России от осложнений ежегодно гибнут около 0,2% заболевших. Но умирают чаще всего не здоровые непьющие мужики, а те, у кого еще не сформирована или ослаблена иммунная система, — младенцы и пожилые, а также, например, люди с больной печенью. И вот еще что. Сезонный вирус — это все-таки мутировавшая версия уже знакомого твоему организму, так что иммунная система хоть както к нему готова. Но, когда появляется невиданный ранее штамм, СМИ устраивают истерику, а в группу риска попадают все без исключения (помнишь шумиху вокруг “свиного” и “птичьего” вирусов?). Опасения небеспочвенны. В 1918-1919 годах неизвестно откуда взявшаяся испанка (вирус, по одной из версий, впервые появившийся в Испании) убила от 50 до 100 млн человек во всем мире.

ФАКТ №6

Маску должен носить больной

“Маска защищает, если на тебя кто-то чихнул? Это заблуждение, — утверждает Герман Шипулин. — Польза будет, только если маску наденет сам больной, чтобы не давать своему вирусу распространяться. Причем эту маску нужно менять каждые три часа. Если маски нет, то чихай хотя бы в локоть — но лучше в платок или салфетку”.

Ну, и для совсем несообразительных читателей: с первых же часов болезни пациент должен быть изолирован от общества. Героическое решение сначала закончить (с температурой) квартальный отчет, а потом уже сдаться врачам, может принести твоей компании такие убытки (в виде повальной эпидемии среди сотрудников), какие ты своими скромными трудами не закроешь до пенсии.

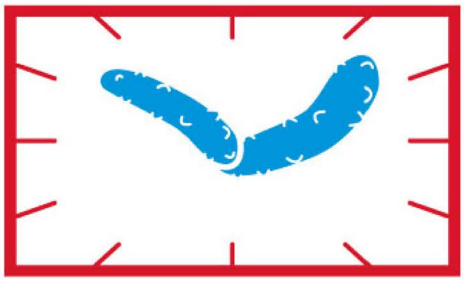
ФАКТ №7

Врача ты увидишь еще раз

Ты отлежался, попил таблеток — и они, кажется, помогли. Еще покашливаешь, но это можно списать на бронхит курильщика. Вперед, на работу? Ни в коем случае, сначала врач должен зафиксировать, что болезнь полностью побеждена. “Недолеченный грипп — самый опасный вариант с точки зрения развития осложнений, — говорит Герман Шипулин. — Вирус, уже немного поборовшись с лекарствами, начинает мутацию, и справиться с ним будет гораздо сложнее”. В конце концов, тебе же нужно закрыть больничный — так ступай в поликлинику. ■

ФОТО: SPL/EAST-NEWS

5 ФАКТОВ, КОТОРЫЕ ЗАСТАВЯТ ТЕБЯ ПРОЧЕСТЬ ПРЕДЫДУЩИЙ РАЗДЕЛ



36

ЧАСОВ В СРЕДНЕМ ВЫДЕРЖИВАЮТ В РАССОЛЕ ОГУРЦЫ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ИХ МАЛОСОЛЬНЫМИ. СОЛЕНЫЕ — 1,5-2 МЕСЯЦА. КАК ЕЩЕ ГОТОВИТЬ ЭТИ ОВОЩИ — СМ СТР. 86

12 458 481

ТАКОВА СТАТИСТИКА ЗАПРОСОВ “У МЕНЯ БОЛИТ” В “ЯНДЕКСЕ” ЗА 2010 ГОД. ЕЩЕ ПРО ЛЕЧЕНИЕ В ИНТЕРНЕТЕ — НА СТР. 90

ЦВЕТЫ

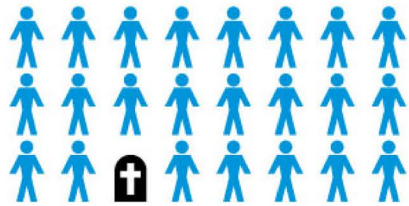
БЕЗ НИХ НА 8 МАРТА НЕ ОБОЙТИСЬ, СООБЩИЛИ ВЦИОМ 44% РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН. ЧТО ЕЩЕ НУЖНО ЖЕНЩИНАМ — НА СТР. 100

1555

МИНУТ САМЫЙ ДОЛГИЙ СКВОШ-МАРАФОН ПРОВЕЛИ В 2008 ГОДУ НОВОЗЕЛАНДЦЫ БРЕТТ И ДЖЕЙМС МАЙЕРЫ. 7 ПРИЧИН ЗАНЯТЬСЯ СКВОШЕМ — НА СТР. 82

<0,2%

ЗАБОЛЕВШИХ СЕЗОННЫМ ГРИППОМ В РОССИИ УМИРАЮТ КАЖДЫЙ ГОД. 7 ИНТЕРЕСНЫХ ФАКТОВ О ГРИППЕ — НА СТР. 106



ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

ПЕТР ФЕДОРОВ ВСЕ, НАДРАЛСЯ

Тайлер Дерден из “Бойцовского клуба” утверждал: ты ничего не знаешь о себе, если ни разу не дрался. Мы решили опробовать этот ход и рассказать историю жизни актера Петра Федорова через драки, в которые он попадал. Если Дерден был прав, к концу статьи ты многое узнаешь о герое мартовской обложки Men’s Health. И кое-что о том, как вести себя, попав в уличную драку.

ТЕКСТ: АНТОН ИВАНОВ

GREEN HILL
GREEN HILL

НЕПРАВИЛЬНЫЕ ШТАНЫ

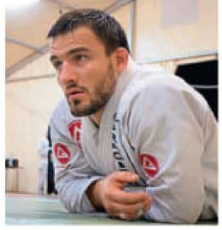
“Судьба подарила мне много драк, глупых, веселых — разных. Надеюсь, на сегодня с дворовыми драками покончено, но мы живем в такой стране и в такое время, что ни в чем нельзя быть уверенным, — разводит руками Петр. — Я родился в 82-м и был подростком в поздние 90-е, на которые как раз пришелся расцвет уличных субкультур. Тогда от того, на каком районе окажешься и какие на тебе в этот момент будут штаны, многое зависело. Это не говоря уже о том, какую “розу” наденешь. С одной стороны, это удивляло своей лубочной прямолинейностью, а с другой — в этом была романтика и были четкие правила игры. Вся прелесть субкультур в том, что они заставляют тебя идентифицироваться, выделяться за счет атрибутики, максимально подчеркивая, что ты не такой, а вот такой, а твои интересы и вкусы — самые крутые и важные”.

Федоров вспоминает, как, увлекшись рэпом, искал свои первые “трубы”, что оказалось настоящей проблемой.

“Это была какая-то бесконечная погоня за самыми большими в мире штанами”, — смеется он. В итоге штаны были найдены такой ширины, что полностью проглатывали ботинки, правда, имелась у них еще одна особенность. “Это были китайские трубы, и они мало того что пахли какой-то резиной, так еще и красились — к вечеру ноги становились черными. Из-за этого были комичные ситуации с девушками — снимать штаны было стыдно”.

По лицу из-за “неправильной” одежды получал даже автор этой статьи. Вот и Федоров огребал, и не только за штаны. “Когда я учился в старших классах и жил на Преображенской площади, там часто бывали разборки. Помню, как-то шли с друзьями из школы зимой и один из них был в недавно купленных ярко-оранжевых кроссовках Adidas. Вот эти “адидасы” и привлекли внимание другой компании. Начался разговор из серии: “А че за кроссы? А че в ушах? Дай послушать!” Я не дал, и началась драка, сначала между нами, а потом как-то сами собой стали присоединяться новые участники: пьяные мужики, просто прохожие. Такая национальная забава — все друг друга месят, но при этом особо больно не было: под ногами снег, на тебе куча одежды. В таких драках обычно сильно никто не страдает”.

Кстати, в то время Петр еще не собирался в актеры. Несмотря на семейные традиции (кроме папы-актера, у него есть еще и такие родственники, как двоюродный дед Александр Збруев), Федоров хотел стать художником и готовился поступать в Строгановку или Суриковское училище, но все изменила смерть отца. Когда тот умер в 39 лет, Петр подал документы в Щукинское училище.

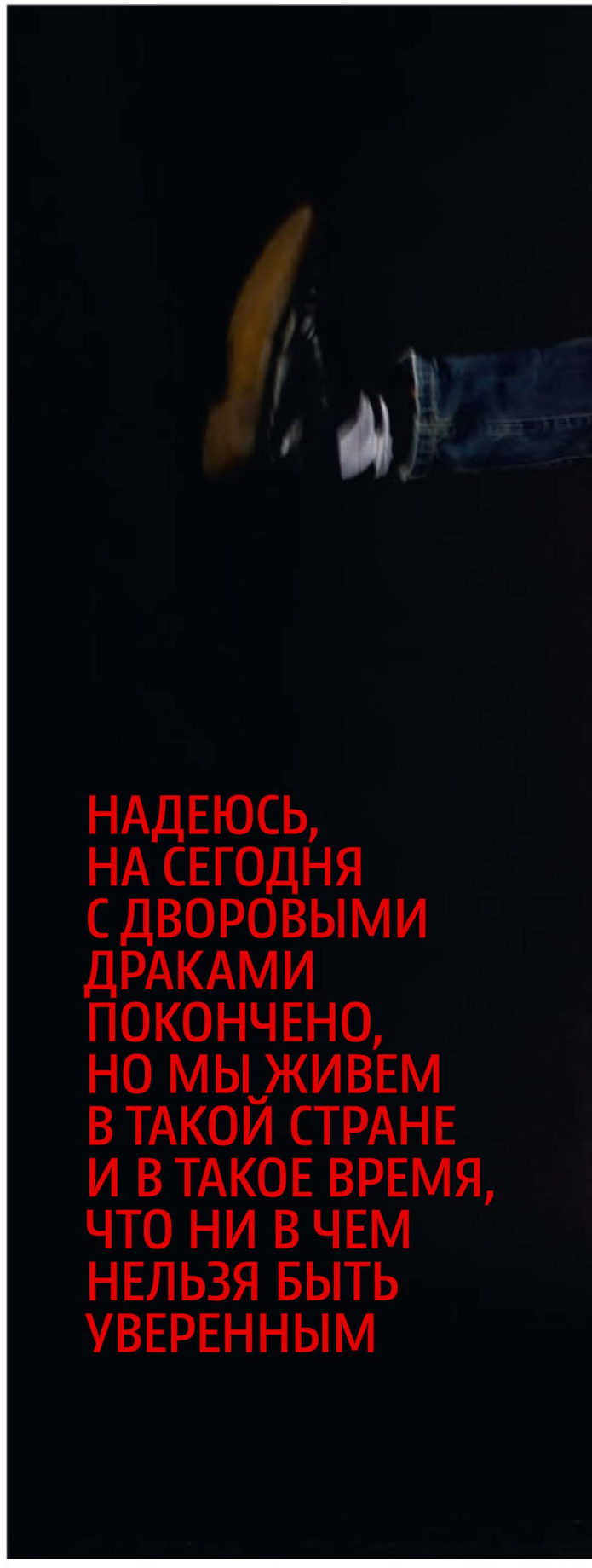


ПРОФЕССИОНАЛ

Комментирует драки, в которые попадал Петр Федоров, тренер и директор спортклуба “Лион” Леонид Гатовский (30 лет). Он — чемпион СНГ и финалист кубка Европы по джиу-джитсу (2002 год), чемпион турнира по боям без правил (ММА, 2004 год), чемпион Москвы по тайскому боксу (2007), чемпион мира и финалист чемпионата Европы по грэпплингу и чемпион Москвы по панкратиону (2008). Короче, как надо драться, знает.

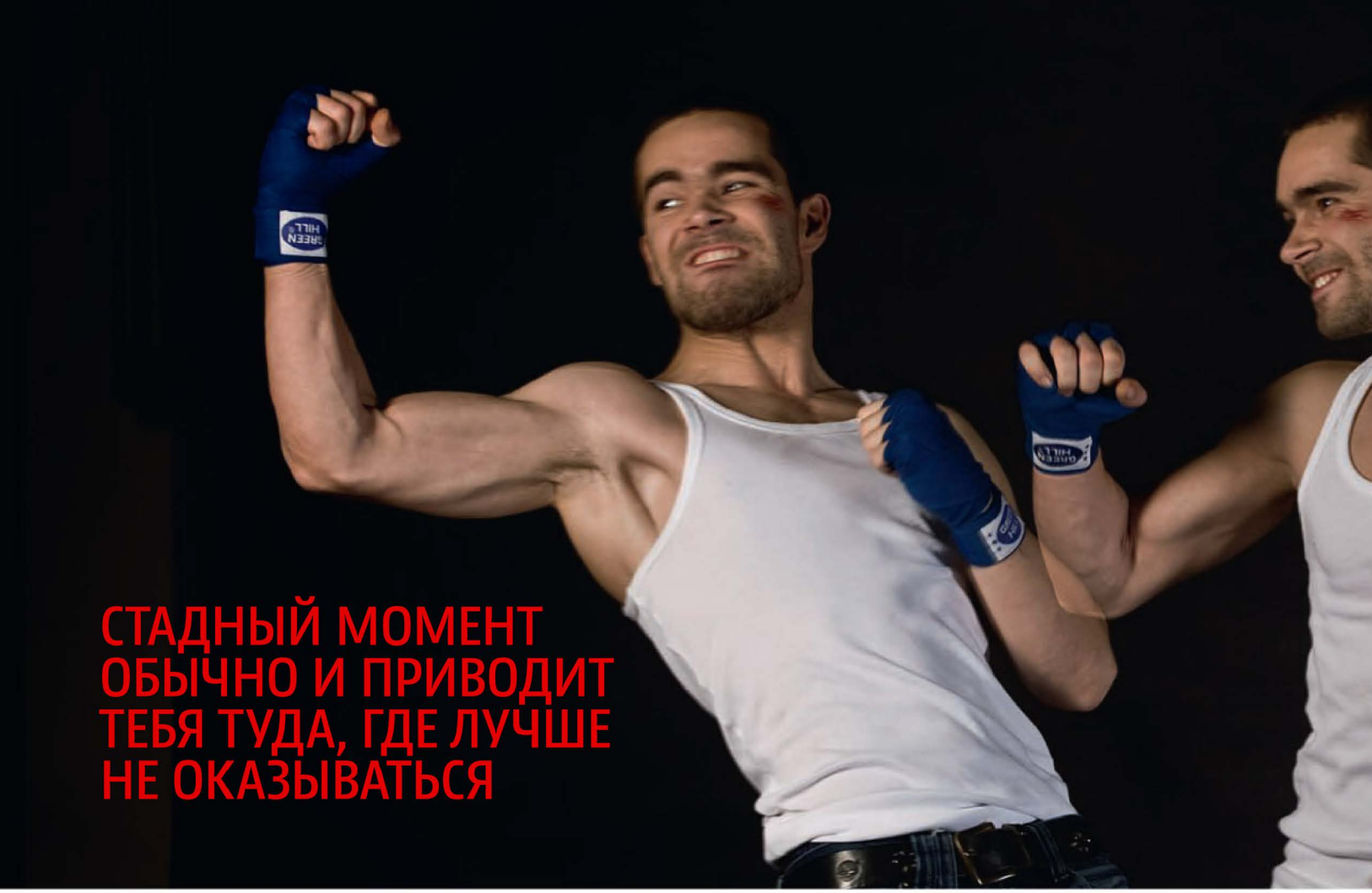
СОВЕТЫ ОТ ЛЕОНИДА ГАТОВСКОГО:

“Не больно — это хорошо. Но, если хочешь в уличной драке действовать эффективно, постарайся избавиться от лишней одежды, за которую тебя могут схватить: скинь крутку, шарф, останься в одном свитере. Позицию нужно занимать подальше от ступенек и других предметов, о которые можно споткнуться. Лучше занять место рядом со скамейкой или рекламным щитом, который прикроет тебя. Задача — всегда оставаться на ногах и не давать противнику провести захват. Если кто-то из твоих упал, лучше не пытаться помочь ему — завалят и тебя. Нужно либо атаковать тех, кто бьет лежащего, либо держаться еще стоящих на ногах товарищей. Можно использовать психологические трюки, например, набрать слюны и соплей в рот и смачно плюнуть в того, кто бьет упавшего друга. Скорее всего, он отвлечется от добивания и погонится за тобой. Можно кричать, привлекать внимание прохожих”.



НАДЕЮСЬ, НА СЕГОДНЯ С ДВОРОВЫМИ ДРАКАМИ ПОКОНЧЕНО, НО МЫ ЖИВЕМ В ТАКОЙ СТРАНЕ И В ТАКОЕ ВРЕМЯ, ЧТО НИ В ЧЕМ НЕЛЬЗЯ БЫТЬ УВЕРЕННЫМ

GREEN HILL



СТАДНЫЙ МОМЕНТ ОБЫЧНО И ПРИВОДИТ ТЕБЯ ТУДА, ГДЕ ЛУЧШЕ НЕ ОКАЗЫВАТЬСЯ

ФУТБОЛ БЕЗ МЯЧА

Здание Щуки находится рядом со старым Арбатом, и каждый день по пути на занятия от метро "Смоленская" Федорову приходилось проходить через 5-6 разных компаний: панки, скины, металлисты — кого там только не было!

"В то время на Арбате ходили бритоголовые пацаны с овчарками, это была самая "белая" зона. Со скинами, конечно, приходилось драться, но я лучше расскажу о самой нелепой стычке, которая со мной там случилась, — с панкершами-болельщицами ЦСКА. Они хотели нас обуть (типа собирали деньги на футбол), и мы с ними сцепились. Помню, у меня были мягкие кеды, а у них гриндерсы кислотной расцветки с толстыми подошвами и металлическими вставками. Это, конечно, нельзя считать какой-то серьезной ситуацией: днем посреди Арбата тебя пинают облезлые барышни, но она отражает то время".

"Тогда было весело: постоянно в МДМ были концерты "Хип-хоп против альтернативы" с обязательными сборами за два часа до начала на "Фрунзенской". Еще частенько вокруг Кремля ставили сцены, на которых могли выступать совершенно разные группы. Например, одна на Манежке, другая — на Васильевском спуске, и потом весь народ мог встретиться на Красной площади. Не грех было и пожурить друг друга за то, что слушаешь не ту музыку. Правда, из-за музыки стрелки никто не забивал, это было больше по футбольным темам. И, конечно, самые интересные вещи происходили не на площадях, а во дворах".

Федоров вспоминает, что попасть в дворовую разборку было проще простого — не по желанию, а просто по факту присутствия в определенной группе.

"Когда старшие или просто более заинтересованные в драке начинают движняки — это всегда опасно. Если ты в компании и, например, с такой же футбольной "розой", то идешь с ними и уверен, что тебе это нужно. Как раз вот этот стадный момент обычно и приводит тебя туда, где лучше не оказываться. У нас уличные драки часто заканчивались тем, что мы бежали куда-то на стрелку, и пару раз я попадал на действительно большие "стенка на стенку". Помню, один раз нас жестко положили, и было обидно, что ты получил непонятно за что. Чисто за компанию".

СОВЕТЫ ОТ ЛЕОНИДА ГАТОВСКОГО:

"Если ты упал и тебя бьют ногам, то важно не лежать на месте, а двигаться: пытаться отползти, встать, крутиться — так в тебя будет сложнее попасть и ты получишь меньше ударов. Спасти может и нестандартное поведение — можно изобразить припадок, начать биться в конвульсиях. Это шокирует. Вряд ли тогда тебя станут бить дальше. А вот призывать к разуму врагов, кричать: "Что вы делаете, изверги!" — нет никакого смысла.

"Людям комплекции Петра в ситуации "стенка на стенку" лучше держаться с краю. По центру должны идти богатыри — тараны, которые могут смести врага. Роль легковесов же — заходить с фланга, подстраховывать".

ФОТО: МИХАИЛ КОРОЛЕВ; ВИЗАЖ: НАДЯ ЛУКИНОВА

БИТВА ЗА УСЫ

Ни за что Петр Федоров получал и в одиночку. Например, один раз причиной драки стали усы, которые он только начал отращивать.

"Поздний вечер. Эскалатор на станции "Марксистская". Я еду наверх, а трое каких-то пацанов — вниз: и тут один из них начинает какие-то реплики про мои усы отпускать. Я в ответ тоже как-то шучу по поводу их внешности, и мы разъезжаемся. А мне, надо сказать, всегда было интересно — возможно ли перепрыгнуть с одного эскалатора на другой. И тут я слышу сзади какой-то шум, оборачиваюсь и вижу — возможно: эти трое уже это делают. И вот они подбираются сзади, а там эскалатор такой длинный… В итоге пришлось играть во что-то вроде царя горы: они лезли снизу, а я держался за поручни и отбивался ногами. Это было удобно, пока один не обошел меня сбоку по соседнему эскалатору… Неприятно падать на жесткие ступени… Пока мы месились, сверху за всем этим следили милиционеры, которым оставалось только ждать, когда мы сами до них доедем. Сейчас я понимаю, что эскалатор — отличное место для кинодраки, но только для нее".

Несмотря на богатый бойцовский опыт, Петр никогда не был качком или атлетом. Когда Федорова утвердили на роль в "Обитаемом острове", в будущем экранном "боевом гвардейце" было 62 кг веса при росте 180 см. Пришлось срочно идти в качалку, и за пять месяцев под присмотром личного тренера актер прибавил 20 кг мышц.

Федоров занимался два раза в неделю по полтора часа и непрерывно ел. "Когда качаешься, в один прекрасный день у тебя меняется система относительности — ты вдруг понимаешь, что твой друг — он такой маленький… Потом начинаешь цеплять жопой сковородки на кухне. Но главное — не увлечься, потому что дальше появляются мысли о том, что нет, я все-таки маловат, надо больше, больше, больше! Начинаешь смотреться в витрины и добавлять еще и еще подходы на тренировке. Короче, нарциссизм какой-то, и с ним перебарщивать не стоит".

СОВЕТЫ ОТ ЛЕОНИДА ГАТОВСКОГО:

"Петр действовал правильно — он был в выгодной позиции и использовал ее. Тут так и надо было делать — бить ногами и стараться не дать противникам себя за них схватить".

"Федоров достиг оптимального, с моей точки зрения, веса для уличной драки. 80–87 кг при таком росте — это лучшее сочетание силы и скорости. Ну а до этого он был в легком весе. Там тактика — большое количество ударов, быстрое перемещение, что в сумме (если знать, куда бить) тоже может быть грозным оружием. Тяжеловесам (120–130 кг) на улице будет сложно — их действия более энергозатратны и активно работать на полную не хватит сил".

КАК В КИНО

Драки в кино имеют мало общего с реальностью. Мы попросили Гатовского прокомментировать несколько распространенных клише.

1 Герой победил пятерых (и больше) противников

Если повезет, можно и пятерых одолеть, но вдруг у кого-то из них будет нож? Можно быть чемпионом всего на свете, но в драке с пьяными васями тебя зарежут. Довольно реалистичные драки в фильмах Сигала — техника передвижений верна.

2 Герой пролетел 15 м, врезался в стену, встал и снова дерется

После такого полета все закончится, потому что как минимум — это сотрясение мозга. Впрочем, бывает, человек и с пробитой головой встает и продолжает драться, несмотря на то, что кровь хлещет, но это пока адреналин качает сердце, потом, когда он кончится, человек упадет и умрет.

3 Большого человека бьют по голове стулом, а ему все равно

Такое бывает. Часто бьющий ниже ростом и слабее физически. При таких условиях сильный удар не нанесешь. К тому же лоб очень крепкий, а у здоровяка еще и мощный мышечный корсет спины, почти нет шеи, крупные позвонки.

4 Герой пролетел через витрину, встал и пошел

Как правило, это масса порезов, а то и серьезные разрывы вен или, не дай бог, артерий. Витрина — это толстое, тяжелое стекло. Не всегда люди пробивают его насквозь. Так что вполне возможно, что герой застрянет в нем и на него рухнут тяжелые осколки, которые нанесут серьезные травмы.

КОНТРОЛЬ НАД СОБОЙ ЗА ОДНУ СЕКУНДУ ТЕРЯЕТСЯ, И ПОТОМ НАЧИНАЕТСЯ ТО, О ЧЕМ БУДЕШЬ ЖАЛЕТЬ

КАК РАЗНИМАТЬ

ЛЕОНИД ГАТОВСКИЙ: "Если твой друг дерется с кем-то и ты решил остановить бой, главное – не повторять распространенную ошибку женщин и не оттаскивать своего. В это время его могут еще сильнее побить. Лезть между дерущимися тоже не стоит. Атаковать нужно агрессора, например, брать сзади за ноги и уносить, а потом фиксировать конечности. Я, кстати, именно так разнимал много раз. Этот способ помог мне остановить драку даже между мастером спорта международного класса по кик-боксингу и просто мастером спорта: оттащил, зафиксировал, подождал, пока успокоится".

Драки в фильмах — отдельная тема, и именно они сегодня случаются в жизни Петра Федорова чаще, чем кулачные бои в реальной жизни. Последняя из трудозатратных — в пока не вышедшей на экраны картине "Гоп-стоп".

"Сцена снималась одним кадром, то есть все обычные киношные обманки с монтажом исключались и нужно было отработать максимально реалистично. Так вот, несколько дублей драться по две минуты, считай — по-настоящему, очень тяжело физически".

Кстати, ту драку, как и многие другие для кино, Петр ставил сам. О том, как хорошо это у него выходит, можно судить, например, по нашумевшей "России-88", где скинхед Штык в исполнении Федорова не раз пускает в ход кулаки и гриндера.

гоп-стоп

Самое время вспомнить о гоп-стопе в обычной жизни. "Нас как-то с другом хотели ограбить прямо у ресторана "Прага". Там постоянный трафик людей — толпы идут, вот и мы шли. Вдруг рука меня прямо из толпы выдергивает, а там уже двое с конкретным предложением: "Давай денег". Пистолет показали зачем-то, нож приставили... У меня в этой ситуации сработал правильный инстинкт — я не испугался, не стал зацикливаться на оружии. Ну показали пистолет (скорее всего, ненастоящий), ну и что? Я вел себя так, будто они не грабят меня, а рекламные бумажки у метро раздают. Сказал, что денег нет. Это их сбило с толку — вроде от них идет прямая атака, а я веду себя совершенно незаинтересованно. В итоге они ретировались, а этот прием меня еще несколько раз в жизни выручал. Главное — не реагировать на провокации, не отвечать на оскорбления, не давать им "крючков" для дальнейших наездов. Сейчас провокации буквально в воздухе. Поддаваться им нельзя — надо все решать разговорами, причем прежде всего с самим собой, потому что контроль над собой за одну секунду теряется и потом начинается то, о чем будешь жалеть". ■

СОВЕТЫ ОТ ЛЕОНИДА ГАТОВСКОГО:

"Уличная драка – это от 30 секунд до полутора-двух минут. Представь: вот ты идешь по улице спокойно – и тут тебе нужно резко работать на максимуме. Даже отжиматься полторы минуты с полной отдачей не так легко, а в драке ты еще и перемещаешься, уворачиваешься, плюс нервы. Эти полторы минуты покажутся вечностью! Поэтому люди часто говорят, что дрались минут 15, хотя на самом деле все было куда быстрее".

"Чтобы справиться с мандражом, который возникает в опасной ситуации, важно не молчать. Лучше говори и активно дыши. Очень важно держать дистанцию, ни в коем случае не давать человеку тебя зацепить, взять за грудки. Если говорить про настрой, то, когда я был молодым спортсменом, мы использовали разные приемы: массаж затылка, ушей, легкие подергивания за волосы перед боем помогают крови прилить к голове. Перед врагом важно не врастать в землю – встряхиваться, подпрыгивать, топтаться на месте".

СПОРТ

ДЖЕТ ЛИ В КРУГЕ ПЕРВЫЙ

Этот человек не знает, что такое слабый характер или хрупкая вера. Его отличают необыкновенная скорость и максимальная сосредоточенность. У этого бойца есть чему поучиться, даже если ты не боец кунг-фу.

ТЕКСТ: ДЖОН НОТОН

Мужчина средних лет наклонился к мальчику, пожал ему руку, потрепал за волосы: “Молодой человек, твое выступление впечатляет. Хочешь стать одним из наших телохранителей, когда подрастешь?” Если бы мальчик просто улыбнулся и промолчал, было бы лучше: переданный через переводчика ответ звучал, мягко говоря, неприветливо. “Нет, я не хочу защищать отдельно взятого человека. Когда я вырасту, буду защищать миллиард моих соотечественников из Китая”, — уверенно сказал молодой человек. А теперь представь. За окном 1974 год, мы в США, на лужайке перед Белым домом. Мальчик — 11-летний Ли Лянцзе, одаренный ученик кунг-фу, который в будущем станет Джетом Ли. Мужчина напротив — президент США Ричард Никсон.

Весть о дерзком мальчишке тут же разлетелась по миру. Американские СМИ криво ухмылялись: чему удивляться, коммунисты промыли пацану мозги. Китайцы восторгались истинным патриотом. А он просто серьезно ответил на прямо поставленный вопрос. Спустя 37 лет после той встречи можно утверждать, что такой ответ вполне в духе Джета Ли. К жизни, своей карьере и другим людям он относится предельно серьезно. Он точно не повторит путь Джеки Чана, который растворился в комедийном жанре. Что бы ни говорили о качестве фильмов Ли, собственным принципам он не изменяет. Часто играя героев китайских сказаний, он старался высказывать с экрана буддийские тезисы, а не просто крушить все направо и налево. Достаточно вспомнить его детство — и многое в его поведении станет понятно.

УРОК №1

Смирение — твоя главная защита

“Врагов вокруг тебя плодит твое стремление выпятить собственное эго. Я не особенный, я просто кучу времени потратил на боевые искусства. Теперь я показываю, что умею. В мире есть много людей, которые могут сделать то же самое”.

УРОК №2

Гармония важнее силы

“Мне грустно, когда я думаю, что показал только, как боевые искусства причиняют людям боль. Мне не выпало шанса доказать, что самое главное — это не бой. Это познание гармонии инь и ян, баланса между черным и белым. Только познав гармонию, ты станешь великим”.

УРОК №3

Счастье всегда с тобой

“За счастьем не надо ехать куда-то далеко, оно здесь — в тихой одинокой комнате. Все твои проблемы сосредоточены в твоем же сердце, поэтому тебе просто надо изучать себя. Нужно понять, кто ты есть на самом деле. Если ты познаешь свой собственный мир, тебе больше не нужно будет бояться”.

УРОК №4

Чужое мнение о тебе лишь фоновая музыка

"Относись к оценкам окружающих как к какой-нибудь песне из приемника. "Ты классный!" – трам-пам-пам. "Ты придурок!" – трам-пам-пам. Если оценки окружающих волнуют тебя больше, чем собственное мнение о себе, у тебя проблемы".

ЛУЧШИЕ БОИ

Джет Ли появился почти в полусотне фильмов. Представляем тебе лучшие, с точки зрения ценителей боевых искусств.

"ХРАМ ШАОЛИНЯ" (1982)

Японские инвесторы год мучились с актерами, которые не могли качественно подраться. Потом они обратились к Ли и его команде – и фильм вышел на ура.

"ОДНАЖДЫ В КИТАЕ" (1991)

Знаменитая трилогия, в которой Ли сыграл мастера боевого искусства хун-га Вонга Фей Хуна. Первая серия запомнилась дракой на складе, где Ли побеждает соперника, балансируя на двух лестницах.

"КУЛАК ЛЕГЕНДЫ" (1994)

Ремейк фильма "Кулак ярости" с Брюсом Ли. Как и знаменитый соотечественник, Джет Ли в одной из сцен дерется с противниками с завязанными глазами и использует ремень в качестве основного оружия.

"ГЕРОЙ" (2002)

Отказавшись от главной роли в "Крадущемся тигре, затаившемся драконе", Ли не мог пропустить следующий хит кунг-фу, классический фильм с боями на мечах. Долгое время "Герой" был самой дорогой китайской лентой в жанре "боевые искусства".

ДЖЕТ ЛИ РОДИЛСЯ В 1963 ГОДУ в бедной семье в Пекине. Он был пятым, самым младшим ребенком в семье. Когда Ли исполнилось два года, умер отец. Мать была кондуктором в автобусе. На сколько-нибудь сытую жизнь денег семье не хватало катастрофически. В восемь лет Джет вместе со всем классом попал на занятия спортивным ушу — китайский вариант школьной физкультуры. Впечатление от знакомства со спортом было настолько сильным, что через полгода мальчик оставил школу и поступил в Пекинскую академию ушу.

Трудно даже описать, какими именно были условия тренировок: не то слишком жесткими, не то откровенно садистскими. Подъем в шесть утра, потом восьмичасовые занятия на улице в любую погоду: будь то летняя духотища или суровая пекинская зима. И, конечно, никаких поблажек. На одном из занятий малолетний Джет Ли повредил лодыжку, но ни слова не сказал об этом своему наставнику Ву Бину. Не из самоотверженности — просто тогда тренер назначил бы ему новый, еще более жесткий комплекс тренировок. Лишь через два дня травму заметил тренер из соседней школы. Рентген показал, что Ли два дня ходил со сломанной ногой.

Что ж, в результате этих издевательств у него сложились особые отношения с болью, какими может похвастать далеко не каждый спортсмен-олимпиец. Например, в 12 лет на соревнованиях национального уровня Джет Ли нечаянно рассек себе голову мечом дао, но не сдался и продолжил выступление. А три дня спустя стал чемпионом, победив мужчину вдвое старше себя.

ЛЕСТНИЦА ЛИ

Иди шаг за шагом: сначала тело, потом ум, потом гармония между первым и вторым.

УРОВЕНЬ №1

"ВЫУЧИ ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ И ПОЗИЦИИ И ПОСТОЯННО ПОВТОРЯЙ ИХ. ТЕЛО — ТВОЕ ОРУЖИЕ, НАУЧИСЬ ИМ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПОЧТИ НА БЕССОЗНАТЕЛЬНОМ УРОВНЕ".

УРОВЕНЬ №2

"ЗАЙМЕМСЯ ПСИХОЛОГИЕЙ: ЗАПОМНИ — ЕСЛИ Я НАПУГАЮ ТЕБЯ ИЛИ СУМЕЮ ПЕРЕУБЕДИТЬ, ТО МНЕ НЕ НУЖНО БУДЕТ ДРАТЬСЯ С ТОБОЙ", — ГОВОРИТ ЛИ.

УРОВЕНЬ №3

ТЫ ДОСТИГ МАСТЕРСТВА И ПОКОЯ, И ТЕПЕРЬ ТЕБЕ БОЛЕЕ НЕ НУЖНО ПОДНИМАТЬ НА КОГО-ЛИБО РУКУ: "Я НЕ БОЮСЬ АГРЕССИИ. Я ЛЕГКО ПРИНИМАЮ ЕЕ НА ДУХОВНОМ УРОВНЕ. НУ НАСТАВЯТ МНЕ ПАРУ СИНЯКОВ, ПОДУМАЕШЬ?! КОГДА ДО МОЕГО СОПЕРНИКА ЭТО ДОХОДИТ, ОН БРОСАЕТ СВОЕ ОРУЖИЕ НА ЗЕМЛЮ И УЖЕ НЕ ХОЧЕТ ДРАТЬСЯ".

УРОК №5

Смерть дарит тебе жизнь

"Я готов умереть. Если человек понимает, что он может умереть хоть сегодня, хоть завтра, то он начинает ценить каждый миг. И он заботится о каждом мгновении своей жизни, так что, если умрет завтра, ему не будет стыдно за свои последние дела".

МУДРОСТЬ ВОИНА КУНГ-ФУ

В арсенале Джета Ли есть множество приемов. Но главное его оружие — ум.

ПРИЕМ №1

Действуй проще

Многие парни заботятся только о своем боевом стиле. Ли сам попадал в эту ловушку: "Долгое время я пытался создать свой собственный стиль, а теперь стараюсь вообще не думать об этом. Если твои мысли только о стиле, то тебе еще нужно многому учиться. Будь естественным. Когда ты хочешь пить, ты же не думаешь, как лучше взять стакан: ты просто берешь и пьешь. Бой — эта та же жизнь".

ПРИЕМ №2

Подключай Animal Planet

"Нужно учиться у тигра. Он прекрасно чувствует собственную силу и, перед тем как броситься на жертву, выглядит наиболее опасно. Срабатывает элемент запугивания: жертва чувствует силу и почти не сопротивляется". Возьми это на вооружение, и, почуяв твою внутреннюю уверенность, соперники начнут бояться.

ПРИЕМ №3

Переключай передачи

В бою с превосходящим тебя по весу и мощи противником твой главный козырь — скорость: "Тяжелого соперника просто так не взять. Ты можешь победить только благодаря эффекту неожиданности: начинай медленно, а потом — бах! — взрывайся и клади его на лопатки. Чтобы во время взрыва не врезали тебе, каждый день тренируй ускорения: чередуй медленный бег с ураганным".

"БЕССТРАШНЫЙ" (2006)

Ли играет легенду мира боевых искусств Хо Юаньцзя. Он становится чемпионом Китая, убивает противников и этим гордится. Родственники убитых расправляются с его семьей, а до Хо доходит: спортивное мастерство гораздо лучше кровных разборок.

ПО-НАСТОЯЩЕМУ ТАЛАНТ ЛИ РАСКРЫВАЕТСЯ в период с 1974 по 1979 год: он выигрывает 15 медалей на общенациональных состязаниях по ушу (по сути, неофициальных чемпионатах мира), закрепляя за собой репутацию мастера в этом виде спорта. Тогда-то он и получил прозвище Джет (англ. "реактивный"). Ли никогда не мог похвастаться внушительными габаритами: рост 1 м 54 см, вес не больше 65 кг. Его главными козырями всегда были скорость и реакция, благодаря которым он мог положить на лопатки противника гораздо мощнее себя.

В технике Ли каждый находил что-то свое. Мастера боевых искусств отдавали должное умению Ли сначала изобразить слабость, а потом, когда соперник уже уверен в победе, положить его одним ударом. Зрителям больше нравились молниеносные удары и практически животные прыжки, достойные включения в ротацию Animal Planet. Благодаря компьютерным технологиям драться или прыгать, как Ли, теперь может каждый актер — для этого вовсе не обязательно тренироваться по восемь часов в день. Единственный человек, кому спецэффекты скорее вредят, нежели помогают, это сам Джет. Использование компьютерной графики в фильме "Ромео должен умереть" вызвало неоднозначную реакцию поклонников, да и самому Джету Ли новый опыт, видимо, не понравился: после той картины он пообещал вернуться к истокам.

Нельзя сказать, что Ли достиг успеха малой кровью. Неудачи на ранних этапах его карьеры уже стали легендой. Например, на съемках первых шести фильмов он дважды ломал ногу, несколько раз — лодыжку, запястье и нос. Контракт с кинокомпанией Golden Harvest был, мягко говоря, кабальным: Джету Ли не предлагали существенного увеличения заработка, несмотря на растущую популярность. В 1992 году в Гонконге был застрелен Джим Чой, менеджер Ли, — предположительно из-за отказа Джета сниматься в фильме, который спонсировала местная триада (китайская разновидность мафии).

В 2006 году актер с присущей ему прямотой объявил, что фильм "Бесстрашный" будет для него последней лентой, целиком снятой в жанре боевых искусств. Он объяснил, что после 40 самостоятельно удержать трюками два часа экранного времени трудно, а значит, настоящего Джета Ли зрители уже не увидят. Теперь его амплуа — драматический актер с кулаками (таким ты видел Джета в "Неудержимых"). Что ж, за свою тридцатилетнюю карьеру в кино он и так сделал для боевых искусств столько, сколько не снилось другим актерам подобного амплуа.

И он по-прежнему честно отвечает на поставленные жизнью вопросы.

ПУТЬ ЛИ

Основные приемы кунг-фу от Джета Ли.

Прямой удар рукой

Бей сжатым кулаком, одновременно поворачивая предплечье. Это позволяет руке выполнить удар максимальной силы. Бить нужно костяшками указательного и среднего пальца.

● **Совет** Если расслабишь руку еще до удара, то кулак будет двигаться к цели быстрее. Удар максимальной силы получится, если ты вложишь в него массу всего твоего тела.

Резкий удар ногой

Подними ногу с согнутым коленом по направлению к цели, затем резко разогни колено, чтобы нанести удар передней частью стопы. Тренируй низкие и высокие удары, целясь то по лодыжкам, то по лицу противника.

● **Совет** Резкий удар — это, прежде всего, сила и гибкость ног. Налегай на приседания и выпады.

Блок ладонью

Этот блок поможет отразить удары сверху, снизу или сбоку.

● **Совет** Вместо того чтобы останавливать удар или бить навстречу, отведи направленный на тебя удар в сторону. У этого блока два преимущества: для его выполнения не нужно обладать сверхсилой, а противник, если ты все сделал грамотно, будет открыт для контрудара.

ФОТО: CORBIS/ФСА

РЕАКТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА

Секреты тренировок от человека, чьи сила и гибкость позволили ему три десятилетия быть одним из лучших спортсменов планеты.

СЕКРЕТ №1

Воланчик

Джет Ли тренирует сердце проверенным способом: пробежки или велосипедные прогулки на свежем воздухе. Но откуда же тогда взялись его знаменитые взрывная реакция и скорость? “Бадминтон”, — улыбается Ли. Если стучать воланчиком по часу хотя бы три раза в неделю, то этого хватит, чтобы мышцы были готовы к внезапной работе. Не любишь бадминтон? Тогда играй в теннис или сквош: они действуют примерно так же.

СЕКРЕТ №2

Улыбка

Многие люди считают, что тренировка — это отличное средство от стресса. Ли уверен, что занятие будет гораздо полезнее, если кислая физиономия исчезнет задолго до входа в зал. “К тому же думать во время тренировки тоже нужно о чем-то хорошем. Если тебя распирает от гнева, то, можешь мне поверить, спорт тебе не поможет, отрицательная энергия и после тренировки будет беспокоить тебя”, — говорит Ли.

СЕКРЕТ №3

Только мозг

Час в день Ли тратит на медитацию: она помогает ему укрепить не только сознание, но и тело. После медитации ему нужно всего 15 минут на растяжку. “Все потому, что после медитации ты пластичен изнутри”, — объясняет Ли. Для начала тебе хватит пяти минут медитации: просто очисти сознание и сфокусируйся на дыхании.

Тони Джаа на собственном примере показывает, каким на самом деле может быть человеческое тело. Для него не существует пределов разумного. Разумно лишь то, чего хочет сам Джаа.

ТЕКСТ: АЛЕКС ХАРРИС

ТОНИ ДЖАА ТЯЖЕЛО БЬЮЩИЙ

В 80-х годах прошлого века маленький мальчик Паном Йирам из таиландской провинции Сурин пригрозил наложить на себя руки, если отец не позволит ему изучать муай-тай. Спустя три десятка лет Джеки Чан говорит об этом мальчике как о “наиболее гармоничном и всесторонне развитом бойце-киноактере”. Сейчас Йирама знают как Тони Джаа. Он своего рода феномен в мире боевых искусств, превративший свое тело в смертельное оружие. Дальше читай особенно внимательно: быть может, рассказ о Тони поможет тебе перенять его силу, грацию и частички мастерства.

“Этот Тони Джаа — конкретный пацан, ты уж мне поверь, — начинает свой рассказ Майкл Дикс, чемпион мира по муай-тай во втором полусреднем весе. — Он практикует традиционную школу муай-тай, и его уважает весь мир профессионального тайского бокса. Он потрясающий атлет”. Пока Дикс делает паузу в славословиях, я вспоминаю то, чем, собственно, Джаа уважать себя заставил. Тони — это такой гибрид кинозвезды и бойца восточных единоборств, который отличается непрошибаемым корпусом и стальными пятками. Если тебя наняли хорошо причесанные парни из триады и все, что мешает тебе выполнить их задание, — это малыш Тони (рост всего 167 см, вес 62 кг), лучше найди себе другую работу: свой черный пояс Джаа по-

лучил отнюдь не за достижения в области киноиндустрии. После того как отец Тони понял, насколько сильны страсть и интерес сына к муай-тай, он сам стал его первым тренером, используя свой предыдущий опыт устроителя матчей тайского бокса.

У МУАЙ-ТАЙ, или тайского бокса, древняя история, а современная его версия взята на вооружение армией Таиланда. В муай-тай, также известном как "наука восьми конечностей", для контакта используются не только кулаки. "Соперник должен все время думать о том, как бы ты не врезал ему коленом или с локтя, — объясняет президент Британской федерации муай-тай Пол

ВЫБОР КРИТИКА

Познай секретную технику боя муай-тай, не вставая с мягкого дивана. Комментирует эксперт портала kungfucinema.com Марк Поллард.

"ОНГ-БАК" (ONG-BAK, 2003)
Джаа отправляется на поиски украденного золотого Будды без единого страховочного троса и компьютерного аниматора. Как думаешь, ему это по плечу?

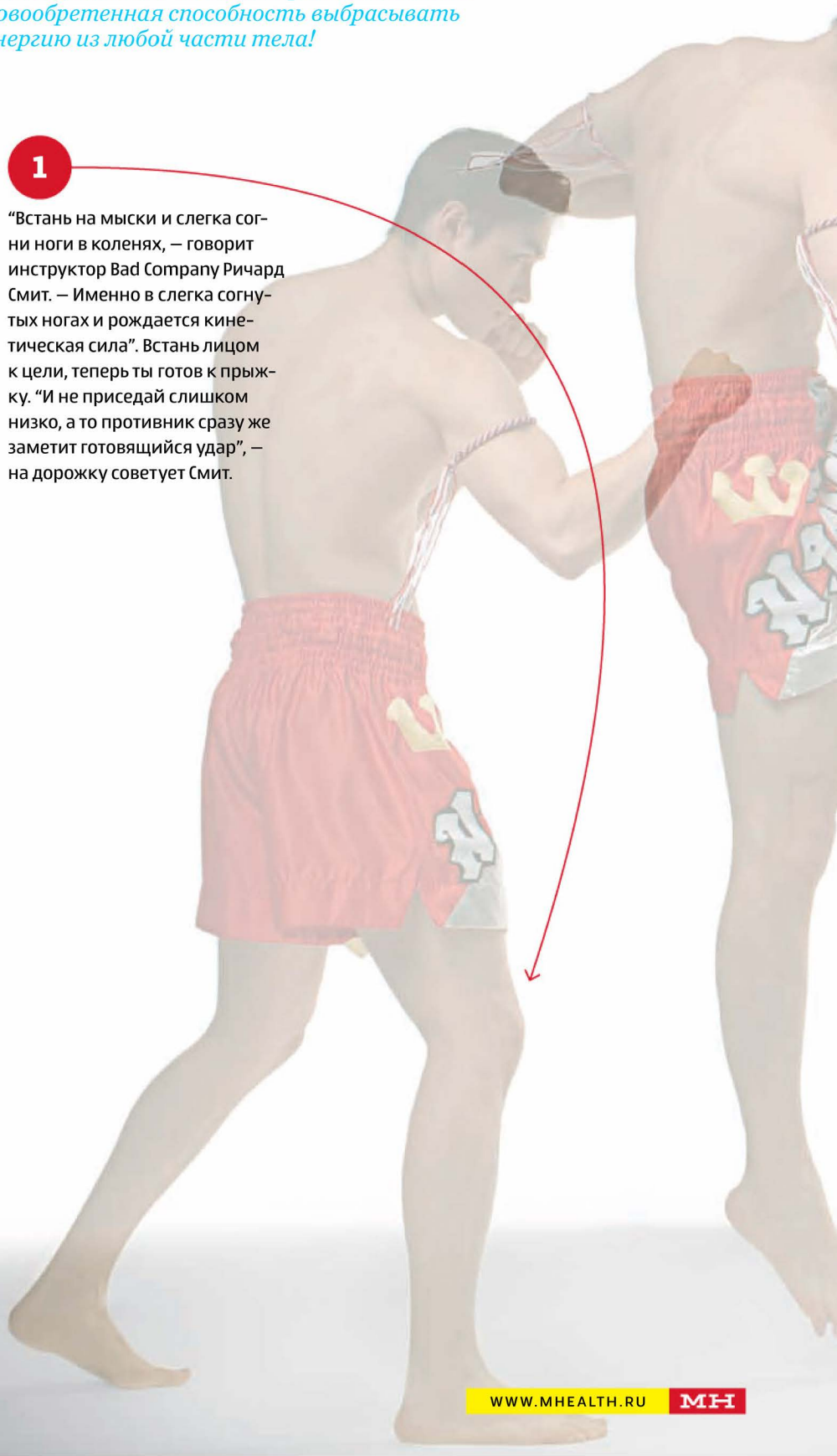
"ЧЕСТЬ ДРАКОНА" (WARRIOR KING, 2005)
Полчища плохих парней на роликах, велосипедах и даже вертолетах. Именно то, что нужно Тони для хорошей утренней разминки.

"ОНГ-БАК-2: НАЧАЛО" (ONG-BAK 2: THE BEGINNING, 2008)
Любителям вендетты и кровавых разборок посвящается. Тони Джаа выработал собственный стиль "натают", который сочетает в себе элементы кунг-фу, ниндзюцу, айкидо, дзюдо и прочих страшных слов. Стоит ли говорить, каково приходится врагам Джаа по фильму, если в одной из сцен Тони перепрыгивает через спины несущихся на него озверевших слонов?

ДЕЛАЙ РАЗ

УДАР КОЛЕНОМ В ПРЫЖКЕ (ГРА-ДОДЕ КАО)

В последней боевой сцене фильма "Онг-Бак" Джаа применяет смертельный удар "летящее колено". Вот где пригодится твоя новообретенная способность выбрасывать энергию из любой части тела!



1

"Встань на мыски и слегка согни ноги в коленях, — говорит инструктор Bad Company Ричард Смит. — Именно в слегка согнутых ногах и рождается кинетическая сила". Встань лицом к цели, теперь ты готов к прыжку. "И не приседай слишком низко, а то противник сразу же заметит готовящийся удар", — на дорожку советует Смит.

3

“А теперь выбрасывай бедра вперед, чтобы атакующее колено полетело противнику туда, куда надо тебе”, — наставляет Смит. Сделал? Молодец. Теперь не спеши вставать в коронную позу Брюса Ли и выкрикивать победоносное “У-у-у-а-а-а-а-и-и-и-и!”. Сначала соскреби остатки соперника с монитора.

2

Аккумулируй дух предков и силу собственных бедер — время прыгать! “Прыгай вперед и вверх от бедра, — говорит Смит. — Подними колено на уровень груди, голень должна быть направлена вниз и чуть-чуть назад, чтобы вперед выступало только колено”.

Хэмильтон. — Из-за этого тайский бокс получается более напряженным и интенсивным, нежели западные версии. Там ты можешь сойтись с соперником в клинче, отдохнуть и перевести дух. Здесь у тебя такого не получится: тебе тут же дадут под дых коленом". Очки присуждаются не за количество нанесенных ударов, а по результату каждого из них.

Все бои в тренировочных лагерях в своей жизни Тони Джаа прошел без единого поражения. "Такой бой — комплексная тренировка для всего тела, которая требует огромной внутренней силы, — подчеркивает Хэмильтон. — Сам факт того, что в бою нужно нападать и держать оборону на восьми фронтах, означает, что во время боя задействован каждый мускул твоего тела". И нужно уметь в любой момент обеспечить взрывной напор энергии в любом направлении и любой частью твоего тела.

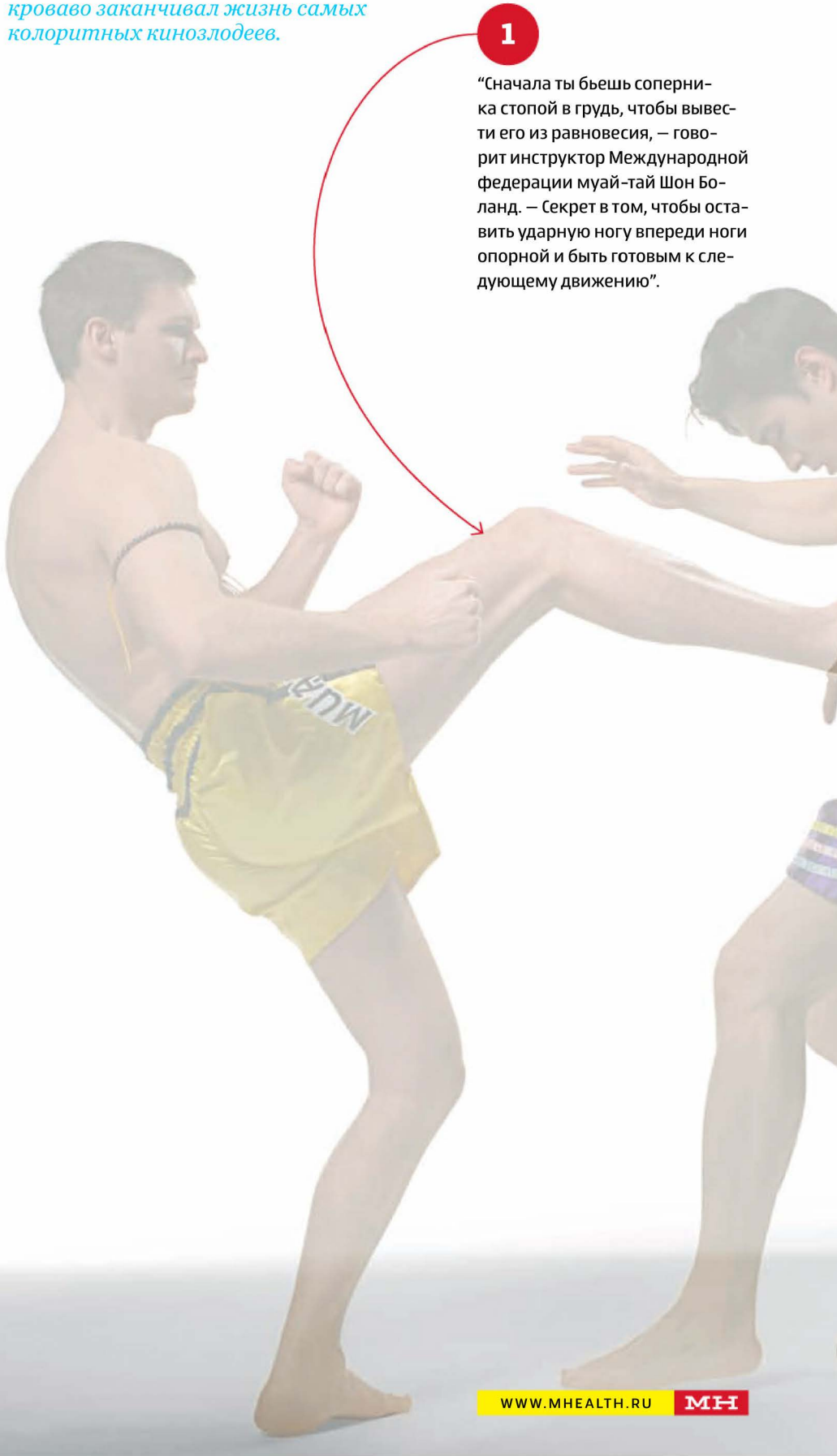
ЕСЛИ ТЫ ЧУВСТВУЕШЬ в себе желание: а) сняться в кино; б) выйти на ринг; в) заняться спортом, то муай-тай станет для тебя идеальной методикой самосовершенствования. Наглядным же примером того, к чему ты можешь прийти, пусть будет для тебя Тони Джаа. Он ведь не только боец и актер, но еще и весьма фехтовальщик, гимнаст, трейсер, спринтер и прыгун в высоту и длину.

Если ты все еще сомневаешься, хочешь ли стать таким, как Тони, включи YouTube и проведи пять незабываемых минут за просмотром ролика Best of Tony Jaa. Он наглядно продемонстрирует тебе достоинства муай-тай, сдобрив их доброй порцией умопомрачительных трюков и ударов. Посмотрел? А теперь информация к размышлению: во время съемок Джаа не использует ни компьютерную графику, ни спецэффекты. Для него будто не существует страховочных тросов или актеров-дублеров. Что не мешает ему взлетать и падать с невероятных высот, оставаясь при этом в целости и сохранности. Увиденное тобой на YouTube — это не фейк, не плод чьей-то больной фантазии, а наглядное нарушение предусмотренных природой пределов человеческой пластики. У этого клипа почти три миллиона уникальных просмотров — в шесть раз больше, чем у клипа "Лучшее от Стивена Сигала". Что еще сказать?

ДЕЛАЙ ДВА

ЛЕТЯЩИЙ ЛОКОТЬ (ГРА-ДОДЕ СОУК)

Этот знаковый для Джаа прием неоднократно и весьма кроваво заканчивал жизнь самых колоритных кинозлодеев.



1

"Сначала ты бьешь соперника стопой в грудь, чтобы вывести его из равновесия, — говорит инструктор Международной федерации муай-тай Шон Боланд. — Секрет в том, чтобы оставить ударную ногу впереди ноги опорной и быть готовым к следующему движению".

2
“Теперь прыгай с ударной ноги вперед, защищая правой рукой лицо”, — поясняет Боланд.
3
Пришло время укоротить противника. “Отведи правую руку за голову — как будто Блейд достает из-за спины меч — и с силой руби локтем сверху вниз, прямо на макушку соперника”, — мечтательно улыбается Боланд. Вот такое оно, правосудие по-тайски.

ДЕЛАЙ ТРИ

УДАР НОГОЙ С РАЗВОРОТА (ДЖАРАКЕ ФАД ХАНГ)

Это переводится как “крокодил щелкает хвостом”. Джаа несколько усовершенствовал саму идею: он еще и в воздух прыгает, чтобы добить противника не только физически, но и морально.

3

“Держи свободную ногу поджатой, — подсказывает Хэмильтон, — чтобы тебе не двинули в ответ ногой в пах. В момент начала поворота корпуса полностью распрями ударную ногу так, чтобы попасть пяткой аккурат в голову противника”. Теперь грациозно поклонись, традиционно сведи кулаки и начинай свой победный танец.

2

“Хорошенько прицельсь и прыгай вперед со всей силы, что скрыта в ногах офисного клерка”, — скалится Гринидж. Для удара нужно как можно дольше находиться в воздухе. “В момент начала прыжка поворачивай бедра вправо. Это стоит сделать еще до взлета, потому что в воздухе будет уже поздно”.

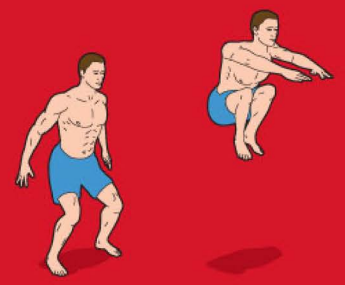
ФОТО: GLEN BURROWS, LEGION-MEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

МОГУЧИЙ ДЖАБ

Тренер Кру Шон Боланд раскрывает секреты плиометрической тренировки, которая приучит твое тело к взрывным действиям.

1

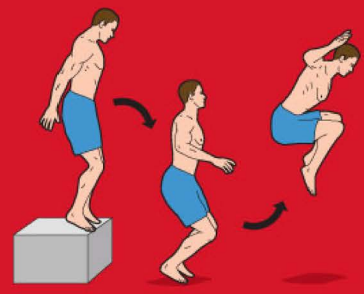
Приготовь испепеляющий взгляд, пошел! “Начинай движение со слегка согнутых в коленях ног, — говорит Кру Хендерсон Гринидж, инструктор лондонской школы Dynamite Fighting Systems. — Перед прыжком ты должен стоять на мысках, слегка оторвав пятки от пола. Руки, как обычно, держи у лица для самозащиты”.



Выпрыгивания с подъемом коленей

1. Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Теперь присядь, отводя таз назад так, чтобы колени не выходили за линию мысков.

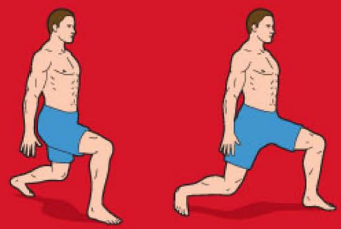
2. С силой прыгни вверх и прижми колени к груди. Мягко приземлившись, сразу же повтори прыжок. Все движения нужно выполнять последовательно, друг за другом и без остановки. Начни с 3-5 сетов по 10-20 повторов.



Прыжки с ящика

1. Спрыгни с ящика или любой другой удобной приподнятой плоскости (тумбочки, трех томиков “Советской энциклопедии”) и приземлись одновременно на обе ноги.

2. С силой подпрыгни вперед и вверх, разводя руки в стороны. Вернись на ящик. Сделай 3-5 сетов по 10-20 повторов.



Выпады со сменой ноги

1. Встань прямо, ноги на ширине плеч. Сделай длинный шаг вперед и опустись в выпад.

2. Мощно подпрыгни и в полете быстро поменяй ноги местами. Вновь приземлись в положение выпада и, не останавливаясь, повтори прыжок. Сделай 2-5 сетов по 10-20 повторов для каждой ноги. ■

РАЦИОН

ТЕЛКИ, СВИНЬИ И БАРАНЫ

ПЕРЕД ТОБОЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО МЯСНОМУ ПРИЛАВКУ. КАК И ЧТО ГОТОВИТЬ ИЗ КРАСНОЙ ПЛОТИ, КАК ВЫБРАТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ КУСОК ДЛЯ ТОГО ИЛИ ИНОГО БЛЮДА, ЧЕМ ЕГО ПРИПРАВИТЬ И ЧЕМ ЗАКУСИТЬ — ВСЕ ТУТ.

ТЕКСТ: ИВАН ГЛУШКОВ

Самые популярные виды мяса — говядина, свинина и баранина, о них и пойдет у нас речь. Аксиома, не нуждающаяся в подтверждении: лучшее мясо — это парной кусок, отрубленный мясником на рынке от свисающей с крюка под потолком туши. Изучи нашу статью перед тем, как идти на рынок, чтобы знать, что именно просить у мужчины в окровавленном переднике в зависимости от того, что ты собрался готовить.

БАРАНИНА

“Не очень популярное в России мясо, видимо, из-за своего специфического вкуса и запаха. Причем чем старше животное, тем сильнее этот запах, поэтому я предпочитаю говорить о ягнятине”, — говорит Кирилл Мартыненко, шеф-повар ресторана Torro Grill. Для справки — ягненком называют животное (самца или самочку) до 1 года, в хороших хозяйствах не забивают барашков старше 18 месяцев. В принципе, баранину, как и говядину, можно жарить на сковороде и гриле, но лучше всего это мясо подходит для запекания и тушения.

КАРЕ ЯГНЕНКА ЛУЧШЕ ВСЕГО ГОТОВИТЬ НА ГРИЛЕ

Разделка и готовка

На стейки идет мясо с задней ноги ягненка, также хорошо жарить — особенно на решетке — бараньи ребрышки (в кулинарной терминологии — каре).

Самое нежное мясо — седло барашка, поясничная часть животного. Запеченное седло барашка предлагают кухни множества народов, от Англии до Индии. Мясо томится в печи несколько часов, до готовности, меняется лишь состав специй и пряностей, которыми его натирают и начиняют (выбирай любой из рецептов, предлагаемых хоть кулинарными книгами, хоть интернетом).

Другое отличное блюдо из ягнятины — запеченная целиком или тушеная нога. Из этой же ноги можно нарубить мяса для шашлыка, плова и прочих шедевров кавказской, среднеазиатской, индийской и других восточных кухонь, где так любят бараньи ноги.

Остальное мясо идет на фарш — для кебабов, например. Ну и не стоит забывать про курдюк (массивный кусок жира на бараньей заднице) — на курдючном сале жарят, как на масле, его добавляют к мясу (и не только к баранине) и даже к овощам для большей сочности и сытности.

Специи и приправы

Баранина прекрасно сочетается со специями, даже если речь идет просто о стейке. Оптимальные добавки — красный и черный перец, чеснок, розмарин, зира, кинза и особенно мята. К баранине хорошо идут кислые ягодные соусы вроде ткемали. Все вариации соусов на основе чеснока и томатов тоже отлично с ней сочетаются.

Гарниры

Тушеные овощи, картофель — это универсальные гарниры, подходящие и к баранине, и к другому мясу. Но лучший аккомпанемент к баранине — рис, один плов чего стоит.

ВЫРЕЗКА — ЛУЧШЕЕ СЫРЬЕ ДЛЯ СОЧНЫХ, НО НЕЖИРНЫХ СТЕЙКОВ

ГОВЯДИНА

“Мне кажется, это наиболее благородный и наиболее самодостаточный вид мяса. Ему меньше всего идут специи, пряности, соусы, вкус хорошего куска говядины прекрасен сам по себе. Попытки улучшить его какими-то добавками могут, наоборот, испортить мясо”, — рассказывает Кирилл Мартыненко.

Разделка и готовка

Лучшие куски, как и в случае с любым другим мясом, в говяжьей туше находятся в районе спины. Это вырезка, толстый и тонкий край (все упомянутые слова — термины, которым мяс-

ИДЕАЛЬНЫЙ ГОВЯЖИЙ СТЕЙК ПО ПУНКТАМ

Как его готовит Кирилл Мартыненко

1

Возьми обычную вилку и попытайся воткнуть ее в выбранное тобой мясо — она должна входить легко, без видимого усилия с твоей стороны. Если не получается — это не значит, что мясо плохое, но для стейка оно не годится. Запеки его или потуши.

2

Вынь мясо из холодильника за 30 минут до готовки, чтобы оно согрелось до комнатной температуры. Сильный перепад температуры испортит вкус мяса, к тому же холодное мясо охладит масло на сковороде и будет уже не жариться, а тушиться.

3

Нагрей сковородку на сильном огне. На горячую сковороду плесни немного растительного масла, оно лучше, чем сливочное, переносит высокие температуры. Чем массивнее сковорода — тем лучше опять-таки для температурного баланса.

4

Клади мясо на сковороду, но заполняй ее не больше чем на 2/3 площади, чтобы сковорода не остыла. Жарь 1,5-2 минуты, затем переверни на другую сторону еще на 1,5-2 минуты. Повтори эту процедуру два раза.

ник не удивится) — самые нежные и постные части говяжьей туши. Лучшее, что можно сделать с этим мясом, — нарезать его на стейки и поджарить на сковороде или на гриле. Кстати, чтобы ты не запутался в терминологии — стейки из толстого и тонкого краев в ресторанах часто называют "рибай" и "стриплойн". Первый — более "мраморный" и сочный, зато второй состоит из более крупных и нежных волокон и обладает более концентрированным и ярким говяжьим вкусом.

Если же хочешь запечь мясо, попроси отрезать тебе кусок от ноги. Это лучшее сырье для ростбифа, в приготовлении которого главное — терпение. Чем дольше ты печешь мясо и чем ниже температура — тем нежнее и вкуснее получится блюдо. Иные повара опускают температуру до 80, а то и 60°.

Остальные части говядины чаще всего рубят на кусочки и тушат в разных соусах, или с овощами, или с овощами в соусе (о котлетах речь заводить даже не будем. Кусок мяса — вот настоящая мужская еда). Рекомендуем перед тушением мясо слегка обжарить, так оно получится более сочным. Из мяса на кости готовят бульон. Из всех видов мяса (курятину не берем, она проходит по другому классу) именно говядина — лучшая основа для бульона. Такой бульон получается наиболее наваристым, ароматным, но при этом более универсальным, чем довольно специфический по вкусу и аромату бараний. Кстати, помимо супов, из говяжьего бульона готовят массу соусов, как правило, уваривая и загущая бульон сливками или мукой.

Специи и приправы

"Вообще хороший кусок говядины в ходе приготовления достаточно просто посолить и поперчить — ничего другого добавлять не надо, он сам по себе будет вкусным", — говорит Кирилл. Но, если непременно хочется "придать" вкус, попробуй в конце готовки добавить к мясу тимьян или острый красный перец.

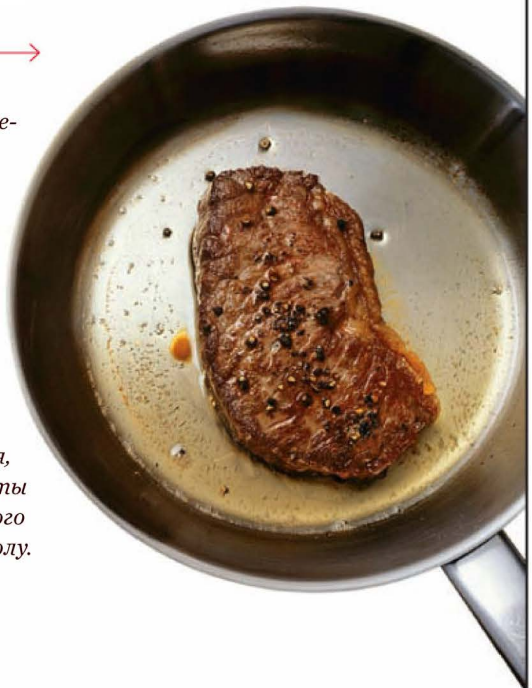
Если тебе необходим соус, выбирай что-нибудь полегче, на основе оливкового масла и трав. Готовишь рагу — добавь к нему сливочный соус с черным перцем или грибами.

Гарниры

Овощи, как уже говорилось, отлично идут к любому мясу. А конкретно с говядиной лучше всего сочетается вкус тушеной фасоли. Приготовь ее с помидорами или пряными травами, рецептов много, выбери тот, что больше нравится.

5 →

В конце приготовления можешь (для вкуса) добавить немного сливочного масла и посолить и поперчить мясо. Раньше не стоит этого делать, чтобы не потерять аромат перца. Сними сковороду с огня, подожди 2-3 минуты и только после этого подавай мясо к столу.



ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ПИНТУ ЭЛЯ, СЭР!

Именно эти слова теперь все чаще звучат не только под старыми сводами британских пабов, но и в новомодных европейских клубах. Даже знаменитости, вроде Мадонны или Гвинет Пэлтроу, встречают Рождество под дружный стук кружек со старым добрым элем.

Эль – пиво особое: любит тепло (его не пьют охлажденным!), бродит при комнатной температуре 15-24°С (причем дрожжи поднимаются наверх чана, а не опускаются на дно – как у лагера), оттого мягче и тоньше по вкусу, хранится долго (это еще средневековые моряки проверяли, запасаясь элем для заморских походов). В общем, верные своим традициям британцы сегодня вдохнули в эль вторую жизнь.

Эль в Россию привез Петр I, заимствовав его заодно с мореходным и судостроительным мастерством англичан.

Так что неудивительно, что наши отечественные пивовары влились в европейский тренд и при поддержке английских мастеров из Лидса, где эль готовят с 1822 г., создали Old Bobby Ale. На вопрос «Получилось ли английское пиво на российской земле?» британский пивовар Дейв Кларк, открывавший россиянам секреты создания английского хмельного напитка, ответил:

– Несомненно! В каждой пинте – традиции, атмосфера, аромат слегка поджаренного английского солода, даже те самые едва уловимые фруктовые тона, присущие британским элям. Отличный напиток для дружеской беседы под мирное потрескивание поленьев в камине, у которого растянулся пес…

Пса, кстати, вспомнили не случайно. Его портрет на этикетках. Англичане верят, что собаки – Бобби – поселившиеся при пабе, обязательно принесут удачу и заведению, и его посетителям.

Изучив традиции англичан, отечественные пивовары сварили для россиян и настоящий британский лагер – Old Bobby Lager, использовав редкие, необычные сорта хмеля. Тоже очень по-английски, но более знакомо. Так что оценить разницу вкусов можно самостоятельно.

РЕКЛАМА

СВИНИНА

Это наиболее нейтральное, всепогодное, если можно так сказать, мясо. Жир свиньи плавится при самой низкой температуре (если брать три перечисленных вида мяса), именно поэтому колбасы и сосиски делают в основном из свинины — фарш получается более однородным. Свинину можно и запекать, и жарить, и тушить, и есть даже без термической обработки — например, в виде вяленой ветчины.

Разделка и готовка

Как и в случае с говядиной, на стейки идет в основном вырезка (часть посредине туши, прямо над позвоночником, под слоем сала). Попробуй перед жаркой слегка отбить и от души натереть аджикой куски мяса — должно получиться отлично.

Корейку (части спины по бокам от вырезки), как правило, режут на куски и жарят или запекают в соусе. Если хочешь приготовить что-нибудь из кухни Юго-Восточной Азии — в остром или сладком густом соусе, бери корейку.

Шашлык (если ты делаешь его из свинины, а не из баранины) лучше всего получится из шеи. Имей в виду, что это не все мясо вокруг головы, а только нежные куски, расположенные справа и слева сзади щек, между головой и туловищем. Шейку же можно запечь целым куском в духовке — натерев аджикой или другими пряностями, нашпиговав чесноком либо, как курицу или утку, с яблоками или сухофруктами.

Отдельная категория — "пивные" блюда из свинины. В меню любой приличной пивной обязательно есть свиные ребра и, конечно, рулька (свиная голень) — их, как правило, тушат в бульоне с овощами и приправами.

Специи и приправы

Свинина хороша своей универсальностью, трудно найти приправы, которые категорически к ней бы не подходили. Ее много едят в Китае и Юго-Восточной Азии, где приправляют перцем чили, чесноком, соевым и кисло-сладкими соусами на основе того же чили и фруктов, например, ананаса. В Европе к свинине добавляют паприку, майоран, чабрец, сливочные соусы. Свинину не испортить яблоками и прочими свежими и сухими фруктами и вообще сладкими приправами — как и делают, допустим, в Африке и на Карибах.

Гарниры

Свинина, как никакое другое мясо, сочетается с классическими гарнирами северных кухонь — гречкой, грибами, капустой.

КАК ВЫБИРАТЬ МЯСО

Самый разумный и действенный, но долгий и трудоемкий способ — найти "своего" мясника. Тем не менее тебе надо знать некоторые фундаментальные правила.

1. *Мясо должно пахнуть мясом, этот запах ни с чем не спутать. И любые посторонние ароматы (или полное отсутствие этих ароматов) — повод насторожиться.*
2. *У мяса должен быть правильный цвет — баранина красная, и чем светлее, тем моложе было животное, говядина — ярко-красная, а свинина — светло-розовая. Жир должен быть матовым, белым или слегка кремовым, а не желтым, как бывает у старого мяса.*
3. *У мяса должен быть легкий глянцевый блеск и немного влажная, не заветрившаяся поверхность.*
4. *После нажатия кусок мяса должен восстанавливать прежнюю форму.*

СОУСЫ

Если просто кусок жареного мяса — для тебя слишком примитивно, можешь облагородить вкус одним из этих соусов, рецепты которых мы собирали по лучшим шеф-поварам Москвы. Каждый рецепт рассчитан примерно на шесть стейков, но все зависит от твоих аппетитов.

1. ЗЕЛЕНАЯ САЛЬСА

От шефа Torro Grill Кирилла Мартыненко.
Мясо: говядина или баранина

Что надо:

1 пучок петрушки
1 ст. л. панировочных сухарей
1 вареный желток
1 зубчик чеснока
100 мл оливкового масла
½ ч. л. лимонного сока или уксуса
Соль, перец

Что делать:

Оборви у петрушки листья, стебли тебе не понадобятся. Все ингредиенты положи в блендер и смешай до однородности. Собственно, все. Соус готов.

2. СОУС ИЗ ЗЕЛЕНОГО ПЕРЦА

От шефа ресторана Peperoni Джакомо Ломбарди
Мясо: говядина

Что надо:

1 большой пучок лука шалот
1 ст. л. сливочного масла
100 г маринованных зерен зеленого перца — не перепутай, мы говорим именно про перец горошком (зеленые горошины — это неспелый черный перец), а не про стручковый
50 мл коньяка
200 мл куриного бульона
200 мл соуса деми-глас
300 мл сливок 35% жирности

Что делать:

1. Мелко нарежь шалот и слегка обжарь в сливочном масле. Добавь зеленый перец и еще немного обжарь, помешивая.
2. Плесни в сковородку коньяка и подожги его. Когда догорит — добавь куриный бульон и туши, пока он наполовину не выпарится. Теперь добавь соус деми-глас. Можно, конечно, приготовить его самому: это уваренная до густоты смесь 1:1 говяжьего бульона и соуса эспаньол — такого же бульона, но с овощами и зеленью (морковью, луком, сельдереем и прочей петрушкой). Деми-глас можно поискать в магазинах (чаще продается порошковый полуфабрикат) или, если ты не ждешь на прием ресторанного критика, просто заменить его крепким говяжьим бульоном. После добавления деми-гласа снова увари соус наполовину.
3. Добавь к соусу сливки, доведи до кипения, убавь огонь, чтобы слегка побулькивало, и готовь 10 минут.

3. СОУС ИЗ ЗАПЕЧЕННЫХ ПОМИДОРОВ

От шефа бара Bontempi Валентино Бонтемпи
Мясо: говядина или свинина

Что надо:

1 кг помидоров
2 зубчика чеснока
5 веточек тимьяна
5 веточек базилика
1 ч. л. тростникового сахара
Цедра половины лимона и половины апельсина
Соль, перец, оливковое масло

Что делать:

1. Сними с помидоров кожицу (чтобы кожица легко снималась, надо сделать на помидоре крестообразный надрез и опустить плод на полминуты в кипяток). Удали семена и нарежь на четыре дольки. Разложи по противню. Посыпь сверху мелко нарезанным чесноком и травами, цедрой и сахаром, посоли, сбрызни оливковым маслом. Запекай 1 час при температуре 100°С.
2. Запеченные помидоры переложи в блендер, поперчи и залей оливковым маслом. Перемешай в блендере до однородности, если получается слишком густо — добавь оливкового масла. Если любишь поострее, можешь добавить свежий перец чили.

4. ТЕПЛЫЙ ГРИБНОЙ СОУС

От повара и телеведущего Сержа Марковича
Мясо: говядина или свинина

Что надо:

3 крупных шампиньона
2 зубчика чеснока
100 мл воды
1 ст. л. муки без горки
Соль, перец, свежая петрушка

Что делать:

1. В сковороду, где жарилось мясо и осталось масло и сок от этого мяса, мелко порежь шампиньоны, обжарь 3–4 минуты, добавь муку и жарь еще минуту. Залей водой и продолжай тушить, помешивая.
2. Когда соус начнет густеть, выдави на сковородку чеснок, посоли и поперчи. В готовый соус добавь мелко порезанную петрушку. ■

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА, STOCKFOOD/FOTOBANK

МН-ЭКСПЕРИМЕНТ

НЕ ДОВЕРЯЙ БАНКАМ

ЧТО БЫВАЕТ, КОГДА ПАРЕНЬ С ДЕВУШКОЙ НАЕДИНЕ ПЬЮТ АЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ, МОЖНО ПРЕДСТАВИТЬ ЛЕГКО. А ВОТ ЧТО ПРОИСХОДИТ С ИХ ОРГАНИЗМАМИ, ЕСЛИ ПЬЮТ ОНИ КОКТЕЙЛИ НЕ ПРОСТЫЕ, А ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ? ЧТОБЫ ВЫЯСНИТЬ ЭТО, АНТОН ИВАНОВ И НАТАЛЬЯ ТИМОНЬКИНА ОТПРАВИЛИСЬ РАСПИВАТЬ АЛКОГОЛЬНЫЕ ЭНЕРГЕТИКИ ПОД ПРИСМОТРОМ ВРАЧЕЙ. РАССКАЗЫВАЕТ АНТОН ИВАНОВ.

ДАВЛЕНИЕ НА ТРЕЗВОСТЬ

Дано: девушка 26 лет и молодой человек 28 лет. Ведут умеренный образ жизни. Хронических заболеваний вроде не имеют. Перед каждым — по две пол-литровые банки популярного энергетического коктейля с семипроцентным содержанием алкоголя. Название продукта мы намеренно опускаем (во всех случаях он будет заменен на XXX) — действие всех подобных напитков примерно одинаково. На заднем плане маячат доктора с приборами, готовые зафиксировать любое изменение в подопытных организмах.

Как бы многообещающе ни выглядел эксперимент — совместное распитие спиртного в рабочее время и за казенный счет, — на деле банкет получился смазанным. Уже на входе в Клинику восстановительной неврологии потенциальных собутыльников разделили и отправили в разные комнаты. Пока одного обследовали, со второй вели собеседование, и наоборот.

Для меня обследование началось с банальной проверки давления, и уже на этой стадии возникли проблемы:

— Вы что, бежали? — строго спросила медсестра, глядя на тонометр.

— Бежал… когда-то, — замялся я.

— Тогда посидите немного.

Через 15 минут меня снова вызвали в кабинет и после повторной проверки сообщили, что с моей гипертонией (у меня гипертония?) пить алкогольные энергетики вообще нельзя. Они повышают давление (что подтвердили исследования медиков Госпиталя Генри Форда в США, если уж нам не веришь). Когда же оно и так высокое, возникает опасность гипертонического криза, а если уж совсем не повезет — так и вовсе инсульта. Эксперимент оказался под угрозой.

Интересно, сколько людей, перед тем как открыть банку, меряют себе давление?

Пока меня пугали инсультом, Наташу расспрашивали о предках. Узнав о бабушке с болезнью Паркинсона, специалисты вновь помрачнели (в ходе эксперимента станет ясно почему). Впрочем, так как врачи были рядом, после недолгого совещания мы решили продолжить исследование — все-таки мое давление (150 на 80) и ее разовый прием напитка не должны были привести к катастрофе.

Меня отвели в следующую комнату, где уже все было готово к электроэнцефалографии, а также к исследованиям вызванных потенциалов (электрических реакций мозга на внешние раздражители и умственную деятельность).

ЗА ТРУДНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ!

Со стороны это было похоже на кадры из “Заводного апельсина” Кубрика — кресло, куча проводов на голове. Я должен был считать количество разных писков в наушниках, смотреть на вспышки света в очках, по команде глубоко дышать и открывать или закрывать глаза, пока компьютер фиксировал все то, что происходило в голове. Было темно и сонно, тем более что накануне я лег в три. Короче, когда звуки затихли, а с головы сняли провода, банка бодрящего коктейля была очень кстати.

В кабинете невролога под плакатом “Трудности обучения у детей” свою порцию алкогольной смеси уже допивала Наташа. “Кланк” — моя банка тоже открылась, и эксперимент перешел в активную фазу.

“Глупо пытаться описать состояние под XXX словами, потому как это непередаваемо. Это то же самое, что описывать музыку. Попробуйте описать Шостаковича, Бетховена, Рахманинова! НЕВОЗМОЖНО! Слов не хватает. Человеческие возможности ограниченны, а возможности XXX безграничны. В сумме получается состояние растворения одной субстанции в другой, состояние сублимации. Как будто лежишь, распластавшись под солнцем, и твое тело плавится под его лучами, превращаясь в песок. Таковы мои

ощущения от XXX", — пишет о любимом напитке один из пользователей в интернете.

Мои впечатления были несколько иными — химическая сладкая жидкость со спиртом мало походила на те коктейли, которые готовят в барах. Так что я с завистью смотрел на экран телевизора напротив, где герои "Москва слезам не верит" пили шампанское. Но это дело вкуса, нас же интересует что-то более объективное, поэтому слово врачу — заведующему кафедрой неврологии и клинической нейрофизиологии факультета повышения квалификации медицинских работников РУДН, профессору, д. м. н. Ринату Гимранову:

"Для начала отметим, что производитель газирует напиток, чтобы алкоголь быстро занимал большую площадь в твоем желудке, быстрее всасывался. В одной банке ведь не такое уж большое количество алкоголя — 7%, то есть 35 г чистого спирта, но эффект сильный. Правда, сильнее не только опьянение, но и вред для желудочно-кишечной системы. Такой механизм раздражает слизистую желудка, повышается кислотность, тут прямой путь к язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Но об этом мало кто думает, все ждут другого — когда эффект дойдет до мозга и начнется опьянение".

ИНТЕРВЬЮ ПОД ГРАДУСОМ

Опьянение, действительно, не заставило себя долго ждать, хотя Наталья была уверена в обратном. Но, как только ее поставили в позу Ромберга (ничего неприличного — знакомый каждому тест, когда стоишь с закрытыми глазами и вытянутыми вперед руками) и попросили пройтись, Наташа дала крен и тут же была отправлена на второй круг тестов. Я же остался с профессором и открытой банкой в руке.

"Самое главное, что можно сказать об алкоэнергетиках: и алкоголь, и энергетические составляющие действуют прежде всего на центральную нервную систему, в частности на мозг, — продолжает Гимранов. — Получается, мы имеем несколько кнутов, которые хлещут по нервным клеткам, вызывая у них возбуждение. Алкоголь заставляет клетку работать, идет выброс нейромедиаторов, но после того, как клетка отдала все, что должна по норме, она хочет отдохнуть. И она так и сделала бы, если бы ее одновременно не хлестали энергетиком, который выжимает оставшиеся силы, истощает клетку. При этом задействуются процессы, маскирующие эту усталость, и ты чувствуешь бодрость, на самом деле уставая. Бесконечно подстегиваешь себя изнутри.

В нормальном режиме организм работает циклами: отдал — взял. В данном же случае получается, что мы хлещем загнанную лошадь. Итогом может стать не плавный, а резкий упадок, крушение системы. Это как заставить завод, выпускающий определенное количество продукции, перейти в авральный режим и удвоить выпуск — сначала мы получим бракованную продукцию, а потом какая-нибудь домна просто взорвется. То же самое будет со здоровьем любителя таких напитков, причем быстрее, чем если бы он пил просто алкоголь".

В общем, механизм понятен. От одной банки ничего, скорее всего, не случится. Но при постоянном употреблении наступит истощение системы (организма) и разлом в том месте, где было тонко. Вот поэтому медики особенно настойчиво не рекомендуют злоупотреблять алкоэнергетиками, если твои предки страдали эпилепсией, паркинсонизмом, рассеянным склероз, заболеваниями желудочно-кишечного тракта, диабетом, депрессиями. Тут у тебя генетически слабое звено — и не заметишь, как превратишься в эпилептика.

Особый случай — бывшие (да и действующие) спортсмены. Энергетики всегда ускоряют работу сердца, и если мышечная ткань изношена после долгих лет серьезных физических нагрузок, то может возникнуть недо-

СОСТАВЫ ИДУТ ЗА СОСТАВАМИ

ДИЕТОЛОГ РОМАН МАЛЬКОВ ПРОКОММЕНТИРОВАЛ СОСТАВ ВЫПИТОГО НАМИ НАПИТКА:

Регулятор кислотности Е-331 – цитрат натрия. Может вызывать расстройства у реагирующих на глутамат натрия и влиять на выделение с мочой некоторых лекарств, делая их либо менее, либо более эффективными.

Таурин – аминокислота, способствующая ускорению энергетических процессов.

Кофеин натуральный Хотя содержание его равно двум чашкам растворимого кофе, но это кофеин в чистом виде и действует он сильнее. Вскоре после приема наступит энергетическая яма, усталость.

B_1, B_6, PP в микродозах – витамины, улучшающие обменные процессы.

Консервант Е-211 – бензоат натрия, который сам по себе безобиден, но, как показали исследования, в сочетании с витамином С он превращается в канцероген. Так что не стоит заедать этот напиток фруктами и другими продуктами, содержащими витамин С, а то можно со временем заработать рак желудка.

Также в состав входят: вода, сахар, спирт этиловый "Люкс" и лимонная кислота, экстракт из листьев чая мате, красители, ароматизаторы. Как все это взаимодействует между собой, неизвестно, но химия – это в любом случае не очень хорошо.

статочность коронарного кровоснабжения, и как следствие — инфаркт.

Пока же все выглядело довольно весело. Я потягивал коктейль из банки и задавал вопросы:

— Обычно, если слишком много выпить, уснешь. Я правильно понимаю, что с этой штукой такая защита не сработает и человек сможет выпить больше?

— У нас эволюционно есть много систем защиты от алкоголя, например, человека начинает тошнить или он засыпает. В данном же случае этот "сонный барьер" сдвигается с помощью кофеина, таурина и прочих бодрящих веществ. Это значит: будет больше выпито, больший вред будет нанесен организму, больше глупостей будет совершено.

— Интересно, — я сделал солидный глоток, — какие еще защиты сдвигаются?

— Со всеми этими коктейлями ты лишен возможности по запаху определить качество спирта. Даже бомжи нюхают то, что собираются пить, тут же намешано такое количество химических веществ, тех же ароматизаторов, что очень легко замаскировать низкокачественный спирт. Я не утверждаю, что производители так и делают, но определить сивуху в этой банке сложнее. Так что барьер неприятного запаха спиртного тоже снят и можно пить, пить и пить.

— Понятно, что большинство на это не обращают внимание, но вот они пишут: "Не более одной банки в день". Одна банка — это безопасная доза?

— Кому-то и полбанки — много. Ребенок, например, от такого и в кому впасть, и умереть может. Для взрослого же все зависит от генетики, есть много факторов…

— А в 18 лет, с которых по закону эти напитки можно пить, организм уже полностью готов к ним?

— На Западе не случайно с 21 года продают спиртное, а не с 18. В 18 лет еще идет формирование организма. Правда, у нас такие коктейли пьют и в более раннем возрасте. У подростков они влияют на развитие клеток, формирование связей в мозге. В принципе, зная, как работает мозг, можно создать массу легальных сочетаний, которые будут действовать на человека очень ощутимо… Можно сделать разные схемы. У производителей стоит

ГОЛОСА ИЗ СЕТИ

Мы предложили профессору Ринату Гимранову прокомментировать то, что пишут на форумах поклонники энергодринков.

● **"Я не знаю, как вы, я пью XXX уже года 2, был у врача, с органами все в порядке) чувствую себя отлично) пью по 7-10 банок в неделю) у меня просто возник вопрос) у вас бывает такое, когда выпьеш банку, или 2, начинаеш на время опьянения забывать некоторые вещи?))))"***

Да, память может ухудшаться при таких дозах, и, к сожалению, не только во время приема, но и потом. Во время приема, скорее всего, у данного человека страдают кратковременная память и извлечение информации (просто забываешь, что вчера было после четвертой банки). А между приемами провисает долговременная память, это хуже — выпадают дни, ты уже не способен вспомнить даже, что было по трезвости, и просто хуже усваиваешь новую информацию. Восстановятся ли механизмы памяти полностью в случае отказа от алкоэнергетиков, зависит от того, как долго ты уже "принимаешь".

● **"А мне от пива порой спать как-то хочется... а после XXX и XXX — наоборот, ходить (причем черти-куда, куда бы трезывым никада не пошел)) вот такие вот дела ... тока когда эта эйфория кончается, часто сдавливает голову и температура поднимается и слышно как быстро бьется сердце... в начале моего злоупотребления такого не было... сердце наверное малек посадил . И раньше эффект был круче... и кол-ва нужны были меньшие(("**

У данного человека, вероятно, уже начались дисфункции со стороны вегетативной нервной и сердечно-сосудистой систем. Если изменения органические, то это на всю жизнь.

● **"Я чувствую свободу, легкость. Я как будто парю над этим миром. Мне кажется, что все люди должны начать пить XXX для тонуса. Это же совсем не вредно. Представляете, как сразу вырастет социализация в обществе? Все будут понимать друг друга с полуслова, все будет легко и беззаботно!!!!11"**

Эта эйфория, чрезмерный выброс возбуждающих нейромедиаторов и эндорфинов, со временем приведет к их дефициту и начнутся депрессии.

● **"Из за злоупотребления данным напитком бодрящего эффекта у меня нету никакого, пьянеть начинаю где-то банки с 4-5-ой; чем дольше его пьешь, тем хуже становится отходняк, сейчас уже после 3-4 баночек полдня трясутся руки и дрожит все тело, бодун ацкий и вообще состояние ппц..."**

Похмелье от таких напитков, конечно, жестче, чем просто от водки. Они же содержат много веществ и, значит, запускают в мозге много разных реакций. И чем больше активных составляющих в коктейле, тем сложнее фармакокинетика. Соответственно, когда мозг хочет восстановиться, то сделать это сложнее, потому что он сильнее устал. У данного человека страдают подкорковые ядра и существует вероятность возникновения паркинсонизма.

● **"Организм привыкает ну и плюс садится с XXX все, что только можно. Постарайся перерыв сделать хотя бы в неделю, замени XXX другим энергетиком".**

Замена на другой энергетик может только усилить симптоматику после повторного начала приема первого.

● **"Ему 21 год сейчас он лежит в больнице, да-да, как вы уже догадались по вине нашего распрекраснейшего XXX))) Сейчас я назову перечень всякой непонятной для меня фигни что случилось у него со здоровьем. Што-то с поджелудочной железой, гастрит, какая-то хрень с кишечником, слабое нарушение моторных функций. У него подтрясывает голову время от времени, сожжена к чертям собачьим эмаль зубов ну и на последок что-то с аортой но не страшное. Так что-же за говно внутри этих волшебных баночек которые он употреблял 2-3 года?"**

Здесь уже органические изменения, то есть на всю жизнь. Надо обследоваться, лечиться, а затем наблюдаться у хороших врачей.

* Сохранена авторская орфография.

четкая программа — чтобы люди покупали. Поэтому они делают так, чтобы было удовольствие: сладость и быстрое опьянение.

Я допил вторую банку, поблагодарил профессора и пошел на повторные тесты.

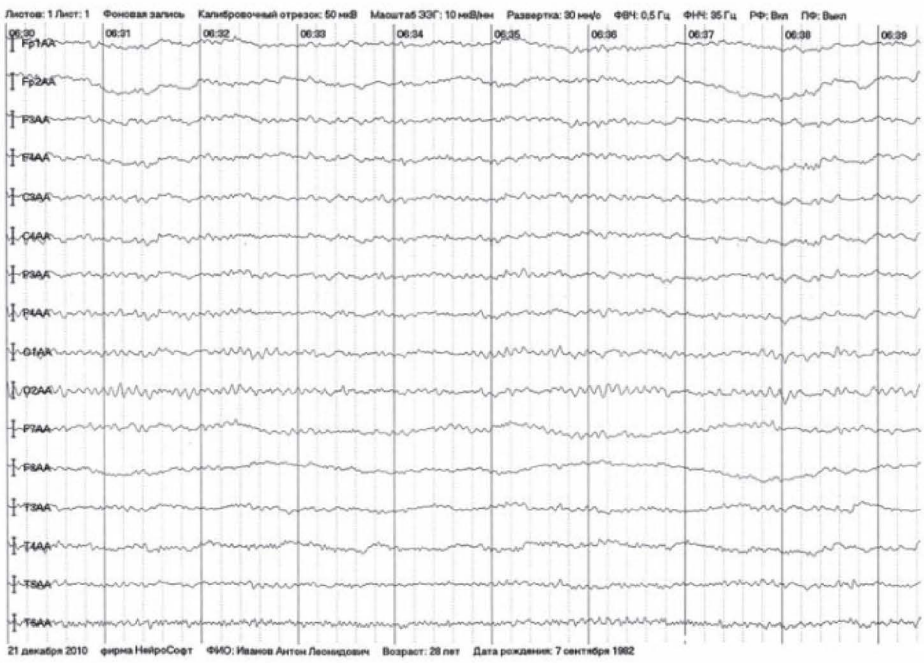
КАЙФ ИЛИ БОЛЬШЕ

В этот раз спать не хотелось и вспышки в очках выглядели уже не такими навязчивыми, да и в целом настроение улучшилось. Но то, что увидели на экранах компьютеров врачи, их не обрадовало.

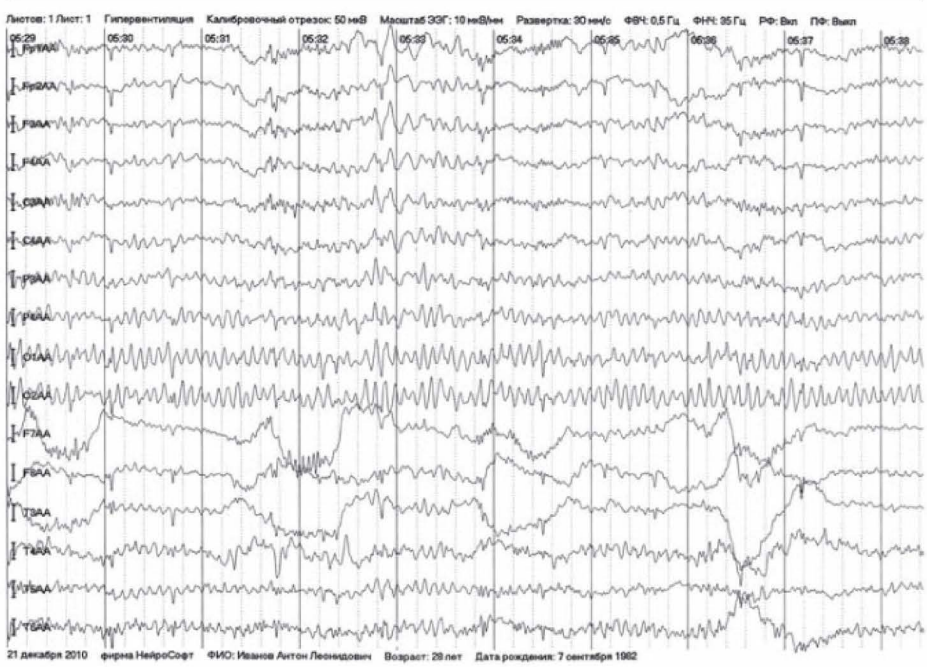
1. **“Зрительные вызванные потенциалы увеличились по амплитуде в 6-9 раз”:** такая гиперреакция бывает при эпилепсии, при истериках у детей, когда те бьются в припадке на полу. Если провести аналогии с автомобилями, то для мозга такой режим — как красная зона для двигателя, когда он работает на слишком высоких оборотах. Долго и часто переводя мозг в этот режим, ты ломаешь его в буквальном смысле. Есть понятие “алкогольная эпилепсия”, возможно, в будущем будет доказано существование и энергетический эпилепсии.
2. **“Отмечается повышение амплитуды коркового компонента P100 в 5-10 раз”** — эта реакция у Наташи как раз свидетельство того, что ей пить такие напитки точно нельзя и их употребление может со временем спровоцировать в том числе и болезнь Паркинсона. Видел Мохаммеда Али, трясущегося, как малиновое желе? Вот и Наташа станет такой, если полюбит алкоэнергетики.
3. **“Ухудшение зонального распределения ритмов”:** если представить работу мозга как ровную игру оркестра, то теперь музыканты начали играть вразнобой. Такое бывает при шизофрении, черепно-мозговых травмах, неврозах... Однократно мозг может выдержать такой режим, но, часто вводя его в подобное состояние, ты провоцируешь болезнь. Не было ли у тебя в роду шизофреников?
4. **“Снижение частоты и амплитуды основного ритма: замедление психических процессов идет одновременно со снижением толерантности к функциональным нагрузкам”** — мы с Наташей начали хуже соображать и перестали адекватно оценивать свои силы. При таком раскладе в клубе организм уже хочет отдыха, ты же — только отжига. И силы вроде на него есть.
5. **“Некоторое повышение медленноволновой активности”:** такие показания бывают при опухолях мозга и кровоизлияниях в него же.
6. **“Снижение когнитивной активности”** — характерное для пожилых людей угасание памяти, затруднение мышления. Короче, результат налицо. О чем говорил профессор, то тест и показал. И это после двух банок, когда мы оба вполне отдавали себе отчет в происходящем и даже, пообедав, поехали на работу. Что же происходит с мозгом более активных пользователей?

Достаточно почитать форумы, чтобы убедиться, что некоторые за вечеринку вливают в себя до 10 банок этих коктейлей, то есть 5 л смеси алкоголя с энергетиком. Может, не надо? ■

МОЗГ АНТОНА ДО



МОЗГ АНТОНА ПОСЛЕ



ПРЕДЛОЖ БЕЗ БРАКА

СОБРАЛСЯ-ТАКИ ЖЕНИТЬСЯ И ОКРЫЛЕН МЫСЛЬЮ, ЧТО ОТНЫНЕ МОЖЕШЬ СЧИТАТЬ СЕБЯ ЧЕСТНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ? МОЛОДЕЦ, ИМЕЕШЬ ПРАВО. А ТЕПЕРЬ, БУДУЧИ МУДРЫМ И ДАЛЬНОВИДНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, ТЫ СДЕЛАЕШЬ ДЕВУШКЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ТАК, КАК ОНА ТОГО ЗАСЛУЖИВАЕТ.

ТЕКСТ: АРИНА ВИНТОВКИНА

ЕНИЕ

Если хоть раз тебя осеняло, что предлагать себя в мужья спонтанно и без каких бы то ни было приготовлений (например, на кухне, после двух пива и серии пенальти по телику) — хорошая мысль, немедленно выкинь эту гадость из головы! Жестяное колечко от банки, надетое на палец, только первые 30 секунд кажется девушкам "очаровательным и милым".

Все последующие десятилетия мы обречены жить с гнетущим чувством "Эх, какой момент продолбал".

Я не стану утверждать, что стойка на одном колене заставит женщину, намеревавшуюся еще утром указать тебе на дверь, сказать "да". Но недооценивать значимость события тоже не стоит. Помолвка — эпизод, который лишь однажды выпадает в биографии пары. И зачастую он становится для нас, женщин, первым и единственным Действительно Нашим Днем. В отличие от свадьбы, где в числе гостей непременно оказывается какой-нибудь полоумный дядя Толя с возмутительным тостом, а официант норовит уронить селедку под шубой аккурат невесте в декольте (не говоря уже о дальнейшей совместной жизни, которая порой оборачивается сам догадываешься чем).

КРОМЕ ТОГО, ЛЮБАЯ*, даже самая наивная, девица в курсе, что пылкие речи и подношение дорогостоящих украшений — далеко не самое любимое мужское занятие. А раз уж ты добровольно соглашаешься на участие в этой хлопотной и в общем-то странной процедуре, значит, действительно любишь.

Прости мне мою категоричность, но относиться к процессу обручения легкомысленно ты просто не имеешь права. Постараюсь уберечь тебя от самых распространенных ошибок.

Ошибка №1

ПРЕНЕБРЕГАТЬ ПОМОЩЬЮ

Какими бы бестолковыми курицами ни казались тебе подруги будущей жены, тут они тебе пригодятся. Выбирай из окружения своей дамы сердца ту, что проходит в категории "ближайшая подруга" (главное, чтобы она не была очевидно грудастее и длинноногее невесты — иначе могут заподозрить нехорошее), и активно подключай ее к организации торжества.

Поверь мне на слово, не родилась еще на свет девушка, которая откажется поучаствовать в таком богоугодном деле. Зависть и мелкие распри мгновенно отступят на второй план, и помощница с низкого старта рванет выяснять размер кольца и искать галстук под цвет твоих влюбленных глаз.

ИМЕЙ В ВИДУ: Правильно выбранная соучастница наверняка самопровозгласится кем-то вроде крестной вашего брака. А значит, она первая встанет на твою защиту, когда тебя угораздит спьяну забыть адрес роддома, где появится на свет твой первенец.

Ошибка №2

НЕ СВЕРЯТЬСЯ С КАЛЕНДАРЕМ

Женщины повернуты на всяких памятных датах, и я бы на твоем месте приурочила операцию "Кольцеброс" к одной из них. Это может быть что угодно — годовщина первой совместной ночевки или 100 дней с момента, когда вы в складчину купили пылесос. Чем пустячнее юбилей ты выберешь, тем большим романтиком тебя сочтут.

Если у тебя на такие штуки амнезия, а в ближайшей перспективе — отпуск, нет смысла упускать шанс сделать все красиво. Хочешь — верь, а хочешь — нет, но, по моей персональной статистике, у пар, обручившихся на родине Эдит Пиаф, даже дети получаются красивее.

ИМЕЙ В ВИДУ: Альтернативой отпуску и "вашему" юбилею может стать — не удивляйся — чужая свадьба. На фоне чужих белых платьев у нас, женщин, обычно случается спазм сентиментальности такой силы, что "нет" сказать невозможно.

* Если тебе досталась барышня с аллергией на бриллианты и нестандартными взглядами на романтику, она, уж поверь, найдет способ заблаговременно дать тебе это понять.

next

ДОЛГОЖДАННАЯ ВЕСНА

вся весенняя коллекция ПО ВЫГОДНЫМ ЦЕНАМ

реклама

стильная одежда, обувь и аксессуары для мужчин

Москва: ТРЦ «Вегас», ТРК «Атриум», ТРЦ «Европейский», ТЦ «Метрополис», МЕГА Теплый Стан, МЕГА Белая Дача, ТЦ «Молл Гэллери» (Владыкино) • ТРК «АФИМОЛЛ СИТИ» • Санкт-Петербург: ТРК «Гранд Каньон», МЕГА Дыбенко, МЕГА Парнас, ТРК «Радуга» • ТРЦ Galeria, ТК «Невский центр» • Екатеринбург: МЕГА, ТРЦ «Гринвич» • Самара: ТРЦ «МЕГАСИТИ», ТРК «Мега-комплекс Московский» • Тольятти Молл ПАРК ХАУС • Нижний Новгород МЕГА • Казань МЕГА • Новосибирск МЕГА

www.next-fashion.ru

Ошибка №3

НЕ ПРИДАВАТЬ ЗНАЧЕНИЯ МЕСТУ

Классика жанра: ресторан с интимным освещением, смотровая площадка, набережная. Избрав первый вариант, не поленись заранее наведаться в заведение. Просто позвонить и зарезервировать столик недостаточно. Вас запросто могут посадить рядом с кухней, а звон посуды и толкущиеся рядом официанты разом убьют всю патетику. Как это случилось с одним моим знакомым: в самый ответственный момент у него просто не вышло — банально места не хватило — эффектно склониться перед избранницей, поскольку стол располагался на пути следования людей с подносами.

ИМЕЙ В ВИДУ: Бывают варианты, когда отдельный кабинет в ресторане/пустынная набережная и прочая интимность не сгодятся. Если тебя угораздило связаться с девицей экстравертной натуры (такие обычно много и громко говорят, любят на досуге станцевать на барной стойке и т.д.), знай, что ей необходима массовка, равно как и элемент шоу в процессе обручения. Нежная тихоня всплакнет украдкой и прошепчет "согласна", а экзальтированная особа примется голосить и падать в обморок — какой смысл делать это без свидетелей?

Ошибка №4

ГОВОРИТЬ ЭКСПРОМТОМ

Я в курсе, насколько тяжело дается мужчинам вербализация собственных чувств, но, что поделать, придется наступить на горло врожденной скромности. И чем ты менее красноречив в обычной жизни, тем больший эффект возымеет твоя речь.

Прочувствованный монолог может выглядеть так. Ты вспоминаешь какой-нибудь сентиментальный эпизод из вашего общего прошлого. Шутишь, что ни разу не пожалел о 100 у.е., которые тебе пришлось заплатить сутенеру за номер ее телефона, — это немного разрядит обстановку. Затем устремляешь взор в будущее и широкими мазками рисуешь то, как счастливы вы будете спустя 10, 20 и 50 лет. И потом, собственно, просишь девушку дать тебе шанс доказать это.

ИМЕЙ В ВИДУ: Можешь писать речь по собственному сценарию. Главное — никаких "Давай поженимся"! Только "Ты согласна стать моей женой?" или "Выйдешь за меня?". Правильный ответ подразумевает правильно заданный вопрос.

Ошибка №5

НЕ УГАДАТЬ С КОЛЬЦОМ

В теории безделушка, которую ты наденешь девушке на палец, должна демонстрировать две вещи — твою состоятельность (в США, к примеру, кольцо обязано обойтись тебе в два месячных оклада) и хороший вкус. Но по мне, так второе даже важнее.

Если ты прислушался к первому совету, подружка невесты наверняка не позволит тебе потратиться на какую-нибудь фигню. Но на всякий случай уточню: идеальное помолвочное кольцо — это, собственно, само кольцо и один камень с креплением типа "лапка". Россыпи сапфиров, фигурные насечки, вензеля, гербы и монограммы — все это от лукавого. Мой персональный вкус подтвердил мини-соцопрос

ФОТО: ALEX YOUNG

женского населения: обручальный трофей непременно должен быть изящным. А понятие "изящества" у женской популяции примерно одинаковое, что, кстати, прекрасно понимают ювелиры Tiffany и Cartier.

ИМЕЙ В ВИДУ: Прятать кольцо в еду — дурной тон и вообще опасная затея. Одна моя подруга таким вот образом сломала зуб. На ее ответ это, конечно, не повлияло. Но вместо того, чтобы заниматься почти супружеским сексом, ночь после помолвки пара провела у стоматолога.

Ошибка №6

СТЕСНЯТЬСЯ ВСТАВАТЬ НА ОДНО КОЛЕНО

Нет, ты, конечно, можешь сколько угодно считать, что не барское это дело — пачкать брюки, но бухнуться на колено все же придется. Особенно если для девушки брак с тобой — первая "ходка" (если у невесты имеется в прошлом кровопролитный опыт развода, твоя сумасбродная выходка будет воспринята со скепсисом, но наверняка тщательно скрываемым).

Помолвка, по сути, единственный раз, когда мужчина, не теряя своего достоинства, может встать перед девушкой на колено (пьяные валяния в ногах в попытке вымолить прощение, ясное дело, не то же самое). Это в первую очередь церемония, и в данном случае чем более старомодным способом ты ее осуществляешь, тем больше струн женской души затрагиваешь. А что до взглядов окружающих, если дело происходит на людях, мой тебе совет — забей. Ты делаешь это только для нее, что по-своему (и по-моему) смело и круто.

Ошибка №7

ЛИШАТЬ ЕЕ ВОЗМОЖНОСТИ РАССКАЗАТЬ ВСЕМ

О твоих намерениях должно знать ограниченное количество лиц: ты, подружка невесты и кто-нибудь из мужчин для моральной поддержки. Ну и еще, может, родители девушки, если ты женишься на наследнице владельцев Газпромнефти. Если все ваше окружение будет в курсе, что 14 февраля в 19.00 ты собираешься делать предложение, невеста лишится особого кайфа — оповестить мир о случившемся. А именно этим девушки обычно и занимаются, как только официальная часть помолвки подойдет к концу. Помнится, один мой приятель, предполагая такой поворот событий, сделал ход конем: собрал друзей в клубе, не уточняя, по какому поводу туса, но предупредив, что дело важное. Когда он с уже окольцованной подругой присоединился к компании, от радостных криков в баре полопались бокалы.

ИМЕЙ В ВИДУ: Не стоит поправлять девушку, если при последующем пересказе событий она будет настаивать, что ты рыдал от счастья, а Дима Билан специально подошел к вашему столику, чтобы поздравить с помолвкой. Это ее история, так что ей действительно виднее.

P.S. Не исключено, что в ходе прочтения текста тебя начали терзать сомнения — к чему такие хлопоты, когда в ответ ты можешь услышать "нет", "нашел дуру!" или еще что похуже? На это я могу тебе сказать одно. Если предложение делается не для того, чтобы вытеснить из памяти женщины инцидент с чужой помадой на твоей ширинке, а на фоне стабильных отношений длительностью не менее полугода — шанс нарваться на отказ минимален. ■

ТОНКАЯ ЧЕРНАЯ ЛИНИЯ.

СИДЯ НА СКУЧНОЙ ЛЕКЦИИ ИЛИ СОВЕЩАНИИ, ТЫ ВОДИШЬ РУЧКОЙ ПО ЛИСТУ БУМАГИ? РОЖИ, СТРЕЛКИ, УЗОРЫ? МЫ ВЫКРАЛИ ИЗ ПЕРЕГОВОРНЫХ КОМНАТ НЕСКОЛЬКИХ ОРГАНИЗАЦИЙ ТАКИЕ МАШИНАЛЬНЫЕ РИСУНКИ. А ЧЛЕН БРИТАНСКОЙ АКАДЕМИИ ГРАФОЛОГОВ (BAOG) ТАТЬЯНА ЮФИТ ПО НАШЕЙ ПРОСЬБЕ ИХ РАСШИФРОВАЛА.

“ТАКИЕ ВРОДЕ БЕССМЫСЛЕННЫЕ рисунки могут рассказать про своего хозяина больше, чем он сам, — говорит Татьяна Юфит. — Потому что в момент, когда сознание ослабляет контроль над поведением, карандашом начинает управлять подсознание, скрывающее истинные мотивы нашего поведения”.

Главное, на что советует обращать внимание Татьяна Юфит, не сама тема рисунка (если таковая есть). По ней и ребенок догадается, о чем речь (довольно часто это сексуальные интересы). “С другой стороны, нельзя с абсолютной точностью сказать, что, например, рисунки ножек — это любовь к слабому полу, поскольку есть вероятность, что автору скучно, и он хочет скорее убежать, — говорит Татьяна. — Или же он спортсмен, бегун — часто в рисунках присутствуют мотивы, связанные с профессиональной деятельностью человека. Например, один мой знакомый тренер по плаванию постоянно непроизвольно рисует волны”.

“Стиль рисунка — вот что важно, — подчеркивает Татьяна. — Мягкие, округлые, веселые, украшенные орнаментом формы говорят о благодушии и легкости характера. Жесткие, угловатые, с сильным нажимом — об энергии, упорстве, силе воли и, возможно, даже агрессивности рисовавшего, если в рисунке присутствует много стрел либо он чересчур сильно затушеван линиями, переходящими через край. Рисунок, в котором много света и воздуха, будет принадлежать человеку интеллигентному. А рисунок, нарисованный грубо, неуклюже, скорее всего, укажет на автора, которому ближе по характеру все простое, земное, бытовое”.

ФОТО: PHOTOXPRESS

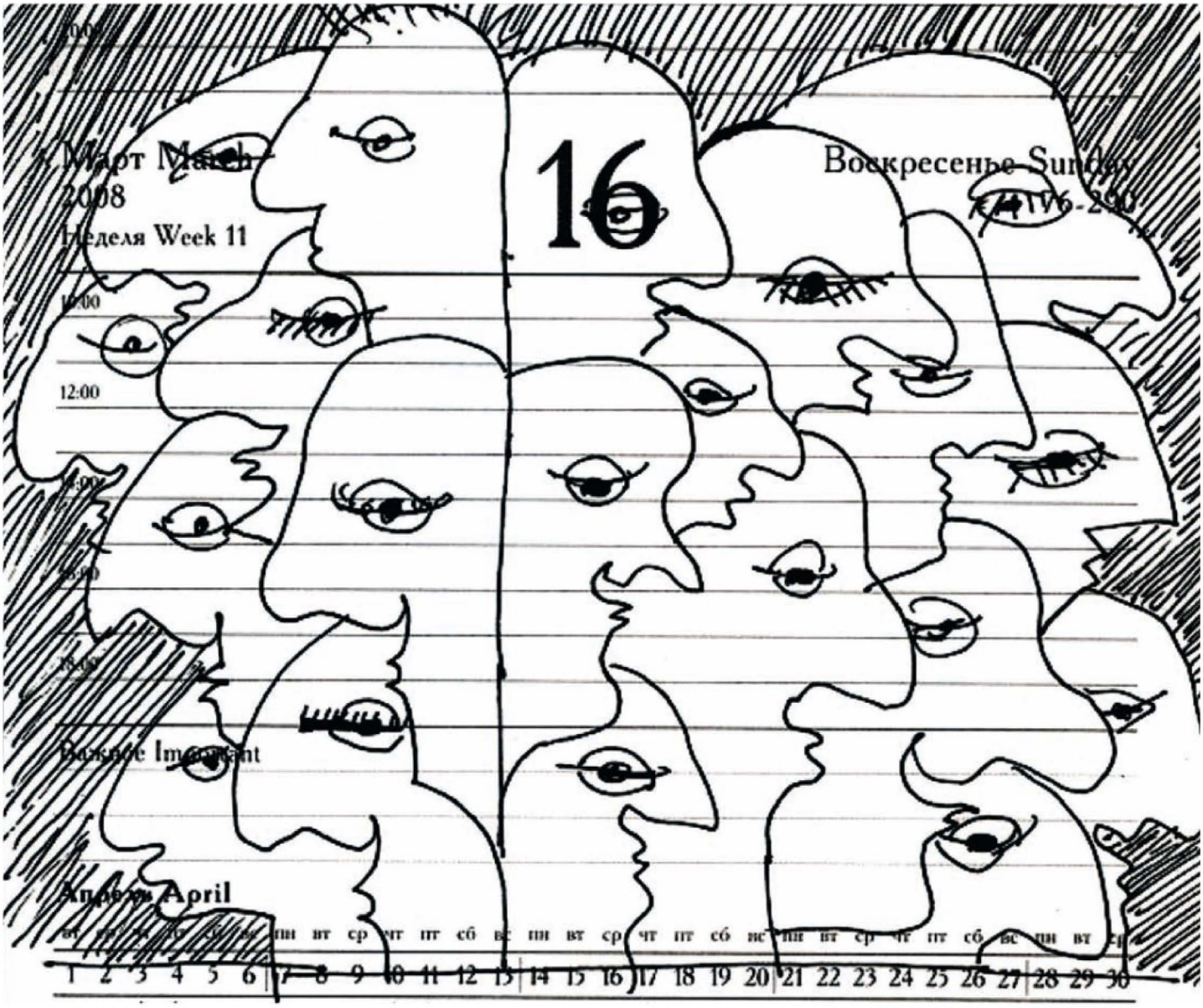


РИСУНОК №1

РЕДАКТОР ИЗДАТЕЛЬСТВА НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, МУЖЧИНА

Автор этого рисунка — натура творческая и талантливая. Это яркий, чувственный человек, с сильным эротическим взглядом на мир (об этом свидетельствуют гипертрофированные размеры и формы носов и глаз, закругленные ресницы, сочные линии). Сочность и эмоциональная щедрость характера, а также творческая активность автора подчеркиваются крупными закругленными формами в сочетании с насыщенностью изображения.

"Надо смотреть вперед, а не назад", — говорит разворот картинки: правая ее часть (будущее время) преобладает над левой (прошлое).

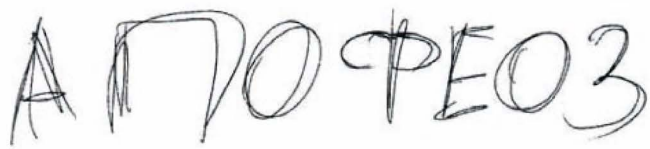


РИСУНОК №2

НАЧАЛЬНИК ОТДЕЛА КРУПНОЙ ИНТЕРНЕТ-КОМПАНИИ, МУЖЧИНА

"Чтобы сделать что-то стоящее, нужно отсечь все лишнее" — простота формы указывает на то, что автору интереснее дойти до сути вещей, чем заниматься разговорами вокруг да около. Обводка вокруг букв усиливает сконцентрированность человека на проблеме, а также говорит об умении удерживаться от поспешных выводов. Чувство юмора помогает не относиться к жизни слишком серьезно (легкие круглые элементы "з" и "ф", много пространства, окружающего слово).

Поведение автора не зависит от мнения окружающих. Он "кошка, которая гуляет сама по себе" — легкий нажим в сочетании с центральным расположением текста на странице говорит о том, что, предпочитая находиться в центре событий, он не очень стремится связывать себя обязанностями лидера, но может быть неплохим советником, имея теоретический склад ума. Будучи искренним, этот человек не любит притворство и мишуру, склонен к конкретике и уверен в собственной правоте (крупные вертикальные буквы простой формы).

РИСУНОК №3

РЕДАКТОР РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОГО ТЕЛЕКАНАЛА, ЖЕНЩИНА

Крупная картинка в центре листа свидетельствует: “Центр мира — это я, все остальное — мои спутники”. Плавные и закругленные элементы рисунка говорят: “Я добродушна и люблю вас всех!” А вид сзади обозначает: “Но вы мне надоели, и я пошла!”

Автору свойственна основательность и неторопливость. Креативность художника налицо: в немногочисленности элементов переданы все возможные на данный момент послания.

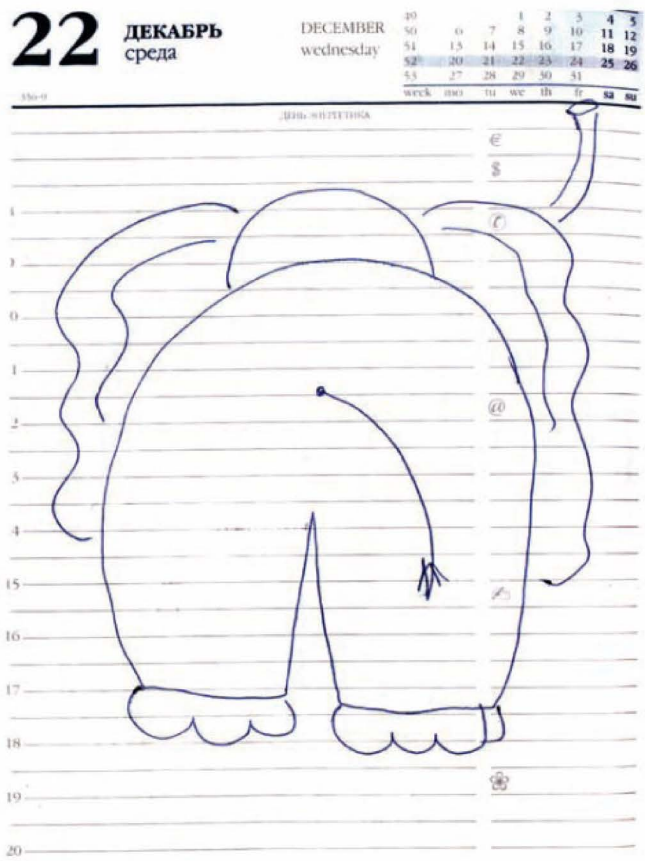


РИСУНОК №4

ГЛАВНЫЙ ЭКОНОМИСТ БАНКА, ЖЕНЩИНА

Рисунок пропитан эротическими мотивами — тема любовного наслаждения в настоящий момент далеко не последняя в списке вещей, волнующих автора. Мягкие, плывущие, элегантные формы говорят о неравнодушии художницы к роскоши, а еще и о ее умении уходить от прямого ответа. При этом она обращает пристальное внимание на мелкие детали — как на рисунке, так и в разговоре и в жизни.

Автор стремится защититься от проблем — это видно по многочисленным перекрещениям, сеткам, а также по зонтику цветка.

Легкий нажим свидетельствует об интеллигентности, а в сочетании с петлями, спиралями и общей насыщенностью страницы — о хорошем творческом потенциале. В данном случае спирали указывают на то, что человек способен менять направление хода мыслей и рассматривать разные варианты.

РИСУНОК №5

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ГАЗОВОЙ КОМПАНИИ, МУЖЧИНА

Всякому любителю вываливать кашу из окна на головы прохожих известно: тайное всегда становится явным. Но из каждого правила есть исключения. Автор этого рисунка знает: для того чтобы что-то удержать в секрете, это что-то нужно просто как можно лучше спрятать (насыщенность штриховки не оставляет сомнений, что автор так и делает), а масса ненужных вещей — это не хлам, а запас (о чем свидетельствует то, как плотно, густо ложатся кольца на всех рисунках; чернила доминируют над белым пространством, буквы и цифры также обведены многократно). Он уверен, что добиться своего сможет всегда — не мытьем, так катаньем (много углов и окружностей, то есть частая смена форм на рисунке).

И еще — переубедить этого человека совершенно невозможно (об этом говорит очень сильный нажим). А крупный уверенный почерк обозначает упорство и энергичность его обладателя.

Prestigio
Идеальные подарки
для современных женщин!
Prestigio Libretto PER3052B —
мобильный центр развлечений
• Читай любимые книги или слушай музыку
• Смотри фильмы в формате HD или показывай друзьям фото
• Мир развлечений в одном изящном устройстве
• Цветной HD экран — высокого разрешения —
для полноты ощущений
• Долгая работа без подзарядки и два года гарантии.
Навигатор Prestigio GeoVision 5500BT!
• Ультрасовременный дизайн
• Широкий экран с диагональю 12,7 см
• 128 Мб оперативной памяти
• Бесплатное обновление карт
• Движение без заторов с сервисом
«Навител.Пробки»
Что подарить любимой?
Спрашивайте GeoVision 5500BT в магазинах Эльдорадо
www.prestigio.ru
На правах рекламы
ЭЛЬДОРАДО
Так просто жить лучше

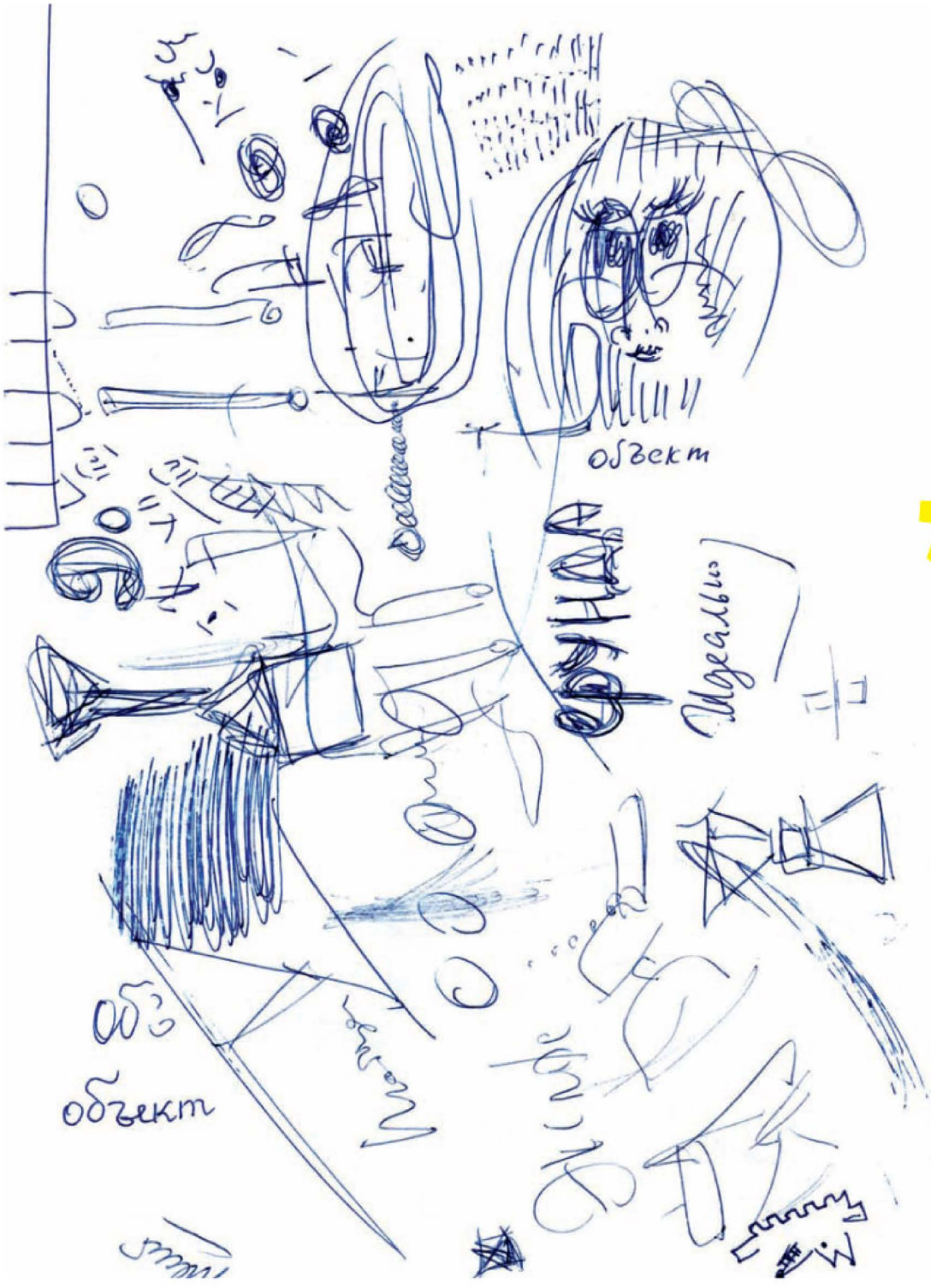


РИСУНОК №6

ШЕФ-РЕДАКТОР МУЖСКОГО ГЛЯНЦЕВОГО ЖУРНАЛА, ЖЕНЩИНА

Планирование и предсказуемость событий — не для автора этих рисунков. Ей трудно сделать выбор, потому что воображение подсказывает все новые, более привлекательные идеи — об этом говорит постоянно меняющийся рисунок, переходящий от геометрических фигур к штриховке, а от букв и цифр — к изображению лица. Автор рисунка живет моментом, увлеченностью, не зацикливаясь на порядке. Этому человеку нельзя навязать обязанности — она выбирает их сама (в рисунке нет стабильности, вместе с формами и темами меняется и нажим, и направление рисунка, и даже его положение на столе).

Автор обладает гибкостью мышления, позволяющей ей маневрировать (разнообразие форм рисунков: треугольники, прямоугольники, овалы, петли сочетаются с разнообразием типов почерка: от естественного до искусственного, от строгого до мягкого), умело пользуясь как умом (точки, кружочки), так и шармом (бантик, прорисованные глаза), и может проявлять изрядное упорство и прагматизм в достижении собственных целей (жирные, многократно обведенные, хоть и неровные черные линии).

Графология

Наука о связи почерка с характером человека до сих пор не признана официальной психологией. Ученые успешно доказывают как то, что выводы, которые делают графологи, верны, так и обратное. При этом услуги графологов пользуются завидной популярностью, особенно за границей. За помощью к специалистам обращаются при подборе персонала, выборе няни для ребенка, проверке соответствия в семейной паре или бизнес-партнерстве. Графологи обещают по сохранившимся письмам рассказать, какими были ваши давно умершие родственники, а также посоветовать, что вам лично нужно поменять в своем характере. Верить или не верить – каждый решает сам.

РИСУНОК №7

СОЛНЫШКО РУССКОЙ ПОЭЗИИ, НАШЕ ВСЕ

Бессмысленно говорить об авторе рисунка как о фигуре инкогнито. И, естественно, знание об этом человеке не может не наложить отпечаток на анализ его рисунка.

Был необычайно умен — в почерке находим упрощенность и оптимизацию форм букв и их сочетаний, не успевающих прописаться полностью в результате высокой скорости письма. Гениально талантлив — высокий общий уровень развития почерка, оригинальность форм букв и расположения текста с отличными рисунками. "Как денди лондонский одет" — детали портретов выписаны тщательно и изящно. Любознателен — об этом говорят острые вытянутые носы, стремительность линий и оригинальность письма. Все лица на рисунке повернуты влево, а в графологии левая сторона листа — традиции, семья, прошлое. Обладал сильно развитым воображением и являлся страстным поклонником женских ножек — "ноги" букв "р" и "у" непропорционально глубоко уходят вниз, то есть в зону подсознания, ответственную за инстинкты, интуицию, воображение.

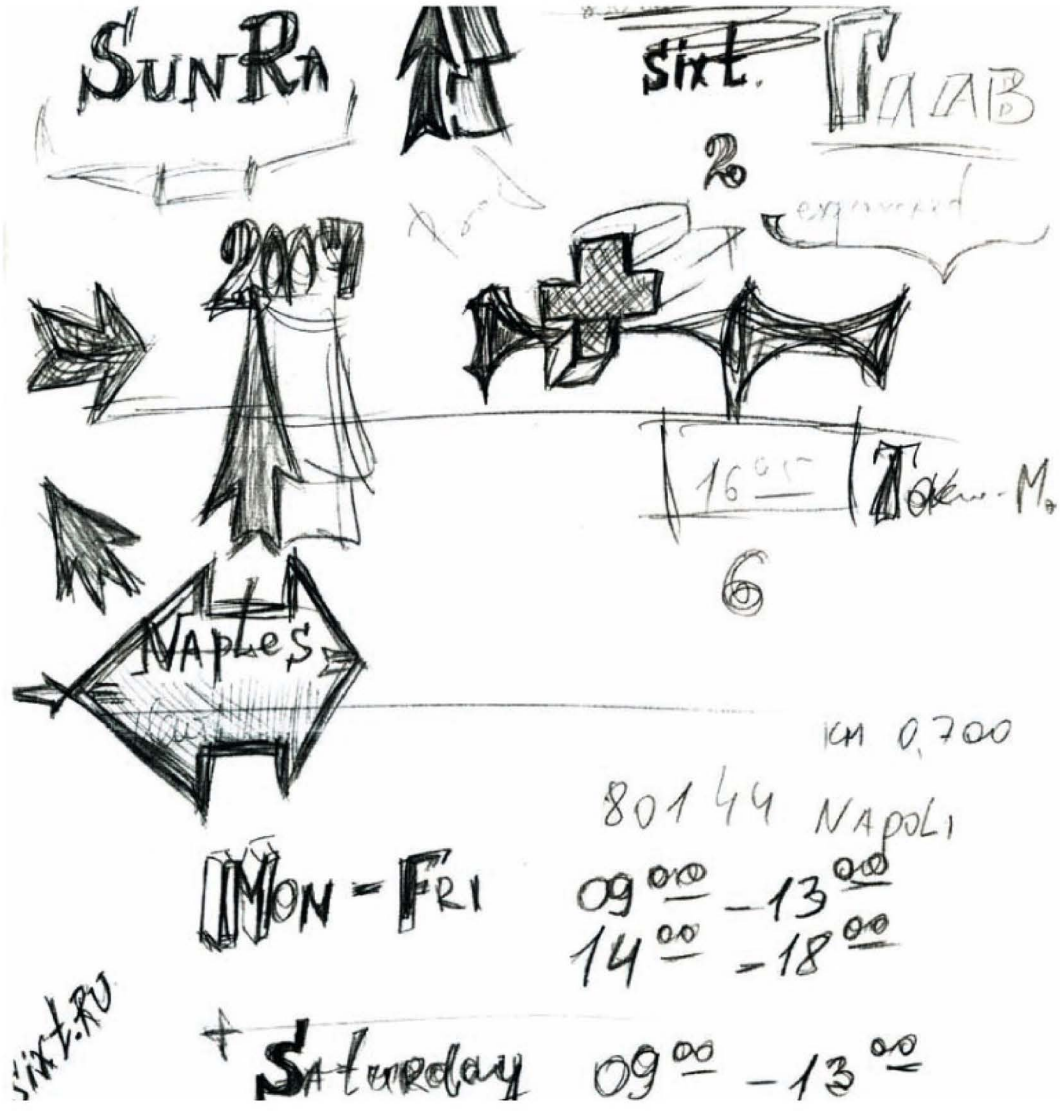


РИСУНОК №8

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА АВИАКОМПАНИИ, МУЖЧИНА

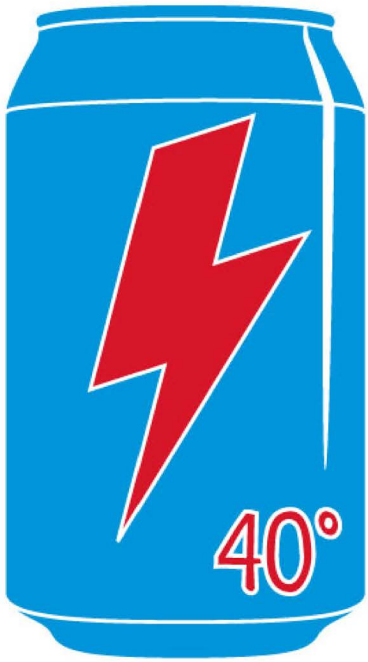
"Пришел, увидел, победил" — это об авторе рисунка. Он убежден в собственной правоте, уверен в себе (об этом свидетельствуют крупные элегантные формы, высокие, отдельно стоящие буквы и хороший нажим) и кипит энергией (стрелы, острые углы).

Автор — стратег (об этом говорят четкость и аккуратность рисунков, углы, обводы контуров, средний нажим, направление стрелок в разные стороны) с чувством юмора (мягкие изгибы, полутона раскраски, круглые элементы письма). Со своими проблемами он привык справляться сам, плоды развитого воображения успешно превращает в реальность и конкретность (высокие вертикальные буквы, не связанные между собой, четкость контуров). А еще он не мелочится, что подтверждают порядок в использовании пространства и решительность в исполнении письма. ■

6 ФАКТОВ, КОТОРЫЕ ДОПОЛНЯЮТ ПРЕДЫДУЩИЙ РАЗДЕЛ

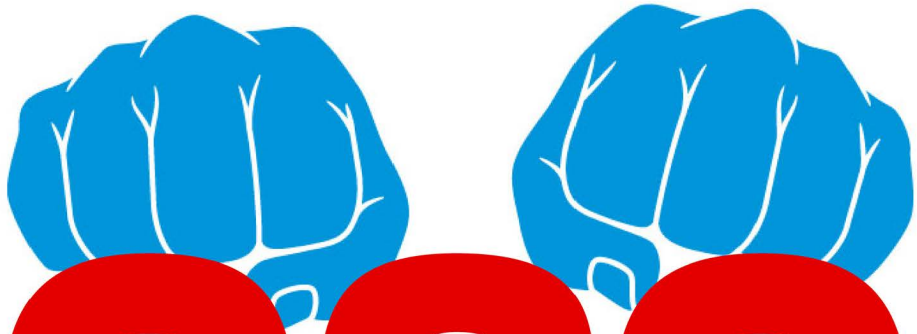
1987

В ЭТОТ ГОД ЗАПУСТИЛИ ПРОИЗВОДСТВО ПЕРВОГО ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО НАПИТКА. ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ СМЕШАТЬ АЛКОГОЛЬ С ЭНЕРГЕТИКОМ, — НА СТР. 142



$15 139 599

КАССОВЫЕ СБОРЫ ПЕРВОГО ФИЛЬМА ТРИЛОГИИ “ОНГ-БАК” С ТОНИ ДЖАА В ГЛАВНОЙ РОЛИ. КАК ОН ЭТОГО ДОБИЛСЯ — НА СТР. 126



620

КГ — СРЕДНЯЯ СИЛА, С КОТОРОЙ МУЖЧИНА БЬЕТ КУЛАКОМ. О ТОМ, КАК УЧИЛСЯ БИТЬ ДЖЕТ ЛИ, — НА СТР. 120

КОТЛЕТА

ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЭТОГО СЛОВА — КУСОК МЯСА НА КОСТИ. ДРУГИЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА — НА СТР. 134

1872

В ЭТОМ ГОДУ ФРАНЦУЗСКИЙ АББАТ ЖАН ИППОЛИТ МИШОН ВВЕЛ ПОНЯТИЕ “ГРАФОЛОГИЯ”. ЧТО МОЖНО УЗНАТЬ О ЧЕЛОВЕКЕ ПО ЕГО ПОЧЕРКУ — НА СТР. 154

86 000

ДОЛЛАРОВ СТОИЛИ СЪЕМКИ ФИЛЬМА “РОССИЯ 88” С УЧАСТИЕМ ПЕТРА ФЕДОРОВА. О НЕМ — НА СТР. 112

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

РИФЫ И ЛЕГЕНДЫ

НАШ КОРРЕСПОНДЕНТ ПОДДАЛСЯ ПОРЫВУ ЗАПОЗДАЛОЙ ПОДРОСТКОВОЙ РОМАНТИКИ И ОТПРАВИЛСЯ В ЛЕГЕНДАРНЫЙ БЕРМУДСКИЙ ТРЕУГОЛЬНИК — НЫРЯТЬ К ЗАТОНУВШИМ КОРАБЛЯМ.

ТЕКСТ: ЙЕН ТЕЙЛОР

Что? Дайвинг внутри Бермудского треугольника.
Где? Бермудские острова, 1250 км к юго-востоку от Нью-Йорка.
Зачем? Кристально чистые (но проклятые) воды, под толщей которых — более 300 старинных затонувших кораблей.
Когда? Максимальной температуры в 27°C вода достигает в июле-августе. Но лучше подождать сентября, когда вода максимально прозрачная.
Как? Перелет из Москвы (с пересадкой в Лондоне) стоит порядка 60 000 руб. Но в сезон скидок полет с пересадкой в Нью-Йорке может обойтись дешевле. Одно погружение — около 3000 руб.
Требования Сертификат дайвера, например, PADI Open Water Diver.

В МОЕЙ СТРАХОВКЕ нет ни слова по поводу возмещения ущерба, причиненного машиной времени, инопланетными опытами или гигантским осьминогом-вампиром. Я шлепаю по лодке в ластах, которые мне явно велики, пытаясь разглядеть на горизонте странные огни, порталы в другое измерение или корабль с призраками — но не вижу ничего.

Никаких доказательств, что паранормальные явления в Бермудском треугольнике действительно происходят, у меня нет. Но сотни погибших здесь без всякой внятной причины кораблей и самолетов — абсолютно реальный факт. Собственно, ради этого я и прилетел сюда — спуститься на дно и увидеть, что осталось от несчастных людей, проглоченных морем.

Легенда Бермудского треугольника волновала меня не только из-за пиратских фильмов и книг, которые я читал в детстве. Мой прадедушка служил в Британском королевском флоте и конвоировал торговые суда с Карибов в Канаду во время Первой мировой войны. Путь проходил как раз по этим местам. Его истории о том, как корабли в этом районе то и дело шли на дно, разожгли страсть к мифам о Бермудском треугольнике в моем сердце.

И вот я здесь. Инструктор в последний раз проверяет мое снаряжение, я пытаюсь поплевать в маску (кто не знал — спасет от запотевания стекла), но не могу — в горле пересохло. Сажусь на край лодки и переваливаюсь спиной назад в воду, где меня наверняка уже поджидает Ктулху.

Надо мной — переливающаяся ртутью поверхность океана, подо мной — что-то вроде тропического леса. Это мое первое погружение в открытом океане. За плечами только курсы дайвинга в водохранилище, полном противного ледяного зеленого супа, где-то в районе Хитроу. Дыхание под водой все еще кажется мне сверхспособностью, но видимость здесь получше — как говорят инструкторы, до 46 м.

ПОБЕДА НАД РАЗДРАЖЕНИЕМ

РЕКОМЕНДОВАНО
для чувствительной кожи
Российским обществом дерматологов*

ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ GILLETTE SERIES
гипоаллергенный

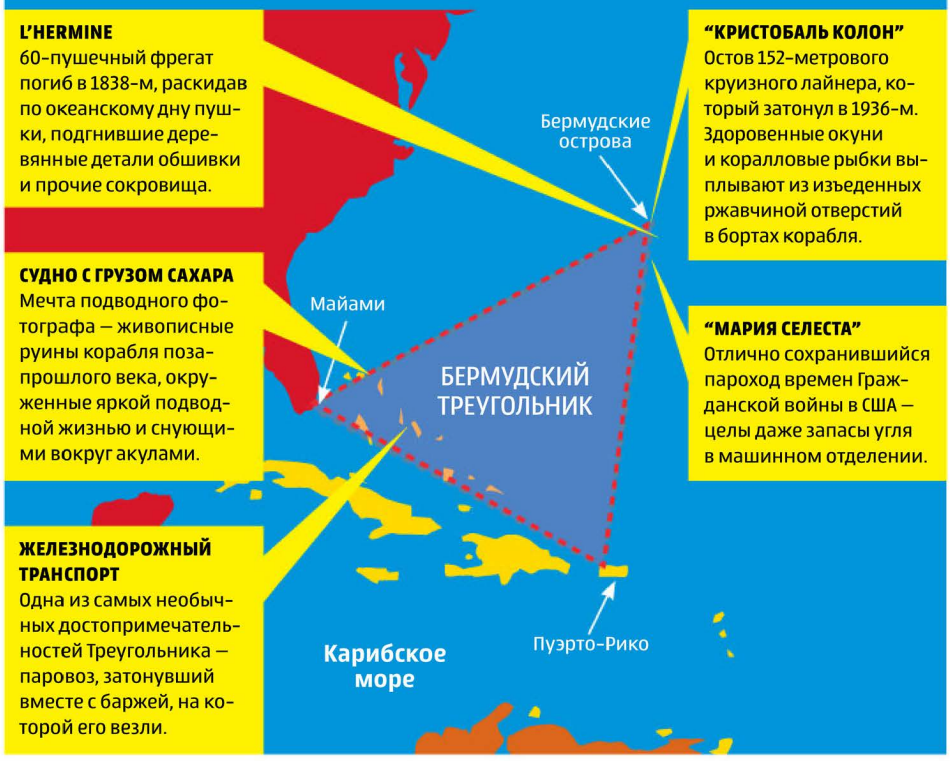
Специальная формула не содержит искусственных отдушек и красителей. Помогает защитить чувствительную кожу во время бритья от покраснения и раздражения.

* Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».

Gillette
Лучше для мужчины нет

Реклама. Series + Сириз.

ГДЕ НЫРНУТЬ В ТРЕУГОЛЬНИКЕ



L'HERMINE
60-пушечный фрегат погиб в 1838-м, раскидав по океанскому дну пушки, подгнившие деревянные детали обшивки и прочие сокровища.

"КРИСТОБАЛЬ КОЛОН"
Остов 152-метрового круизного лайнера, который затонул в 1936-м. Здоровенные окуни и коралловые рыбки выплывают из изъеденных ржавчиной отверстий в бортах корабля.

СУДНО С ГРУЗОМ САХАРА
Мечта подводного фотографа — живописные руины корабля позапрошлого века, окруженные яркой подводной жизнью и снующими вокруг акулами.

"МАРИЯ СЕЛЕСТА"
Отлично сохранившийся пароход времен Гражданской войны в США — целы даже запасы угля в машинном отделении.

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЙ ТРАНСПОРТ
Одна из самых необычных достопримечательностей Треугольника — паровоз, затонувший вместе с баржей, на которой его везли.

Все, что я слышу, — собственное сиплое дыхание. Все, что я вижу вокруг, напоминает инопланетную жизнь. По разноцветному лесу кораллов мимо меня проплывает прозрачная живая труба, и я вдруг шарахаюсь подальше от крошечной коричневой медузы с полутораметровыми волокнистыми щупальцами явно ядовитого вида, которая с невинным видом дрейфует позади этой трубы.

Это — самый северный коралловый риф в Атлантике и настоящее проклятие для моряков. Тем более что он расположен на оживленном морском маршруте из Европы в Америку. "Тем более что проклятие рифов подкреплено ромом", — пошутил прошлым вечером шкипер. Ром был обязательной частью рациона моряков еще сто лет назад, а поддавший капитан — легкая добыча для кровожадных бермудских рифов. Неплохо приняв местного рома накануне (здесь его подают в виде коктейля Dark'n'Stormy — смешанным с имбирным пивом), я могу себе представить ощущения тех моряков.

К СЧАСТЬЮ, ВОДА ВОКРУГ МЕНЯ СПОКОЙНАЯ и прозрачная, бурей и не пахнет. Но, приглядевшись к рельефу дна, я вижу какие-то признаки присутствия человека. Они проржавели и поросли кораллами, но нет сомнения, что именно лежит внизу, подо мной. Пушки, много пушек. Не менее 20 массивных стволов, аккуратно сложенных в линию вдоль рифа. Никто не знает точно, откуда они здесь взялись. Основная версия

археологов: здесь в середине XVIII века погибло судно, перевозившее рабов. В последней попытке спастись моряки разместили пушки в линию посреди трюма, чтобы придать судну остойчивость. Теперь эта линия и горстка стеклянных бус, на которые торговцы выменивали рабов у африканских князьков, — все, что осталось от судна.

Пока я еще с завистью смотрю на более опытных дайверов, изящно скользящих в толще воды. Я же двигаюсь как бездарь, возомнивший себя брейкером, танцующим "робота". К тому же это чертово дыхание Дарта Вейдера в ушах, раздражающее и пугающее одновременно. Разумеется, я слишком поздно вспоминаю, что ко-

ОСТРОВА ДЕМОНОВ

Необитаемые острова (150 клочков земли общей площадью всего 53 кв. км) были открыты в 1505 году испанским мореплавателем Хуаном де Бермудесом. Но в последующие сто лет никто не пытался здесь поселиться — из-за рифов, на которых постоянно гибли корабли, и легенд о живущих здесь демонах (сейчас предполагают, что причина этих легенд — необычные крики местных птиц). В 1609 году на Бермудах потерпел крушение корабль с английскими колонистами, следовавшими в Вирджинию. Им удалось спастись, построить новый корабль, добраться до Вирджинии, эвакуировать голодающих жителей тамошней колонии и вернуться в Англию. Но на островах остались трое моряков — ждать новых кораблей в этих богатых провизией землях. С тех пор острова были постоянно населены, а бермудский город Сейнт-Джордж считается самым старым из ныне существующих британских поселений в Новом Свете. Дальнейшая история стандартна для большинства колоний — строительство форта, завоз рабов для работы на плантациях. Но основным источником дохода для местных жителей стало строительство и ремонт кораблей — все благодаря растущему здесь бермудскому кедру, отличному строительному материалу. После американской революции Бермуды стали еще и важной британской военной базой, как ближайшие к Штатам британские владения. В 30-е годы прошлого века, с началом регулярных авиаперелетов, основой бюджета островов стали доходы от туристов.

МГНОВЕННО УВЛАЖНЯЕТ МОЮ ЧУВСТВИТЕЛЬНУЮ КОЖУ
Gillette
Gillette и никаких проблем!
Gillette SERIES
БАЛЬЗАМ BALM
ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ
РЕКОМЕНДОВАНО
Российским обществом дерматологов*
БАЛЬЗАМ ПОСЛЕ БРИТЬЯ GILLETTE SERIES
для чувствительной кожи
Специальная формула бальзама содержит алоэ вера, глицерин и смягчающие компоненты. Помогает избежать ощущения сухости и стянутости после бритья даже для чувствительной кожи.
* Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».
Gillette
Лучше для мужчины нет
Реклама. Series - Сириз.

ПОБЕДА!
КОМФОРТНОЕ БРИТЬЕ ДАЖЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ!

Смазывающая полоска-индикатор обогащена витамином Е и алоэ

Лезвия Power Glide с уникальным покрытием против трения помогают уменьшить чувство раздражения на коже

15 специальных микрогребней аккуратно разглаживают неровную поверхность кожи, позволяя 5 лезвиям скользить максимально гладко

Точное лезвие-триммер идеально для бритья самых трудных мест

Бреющая поверхность с 5 лезвиями, расположенными на 30% ближе, чем у Mach3, позволяет уменьшить давление на кожу

Смягчающие микроимпульсы помогают уменьшить трение настолько, что ты почти не почувствуешь лезвий

Реклама. Power Glide – Пауэр Глайд. Cool White – Кул Уайт. Series – Сириз. Mach3 – Мак3.

РЕКОМЕНДОВАНО
Для чувствительной кожи
Российским обществом дерматологов*

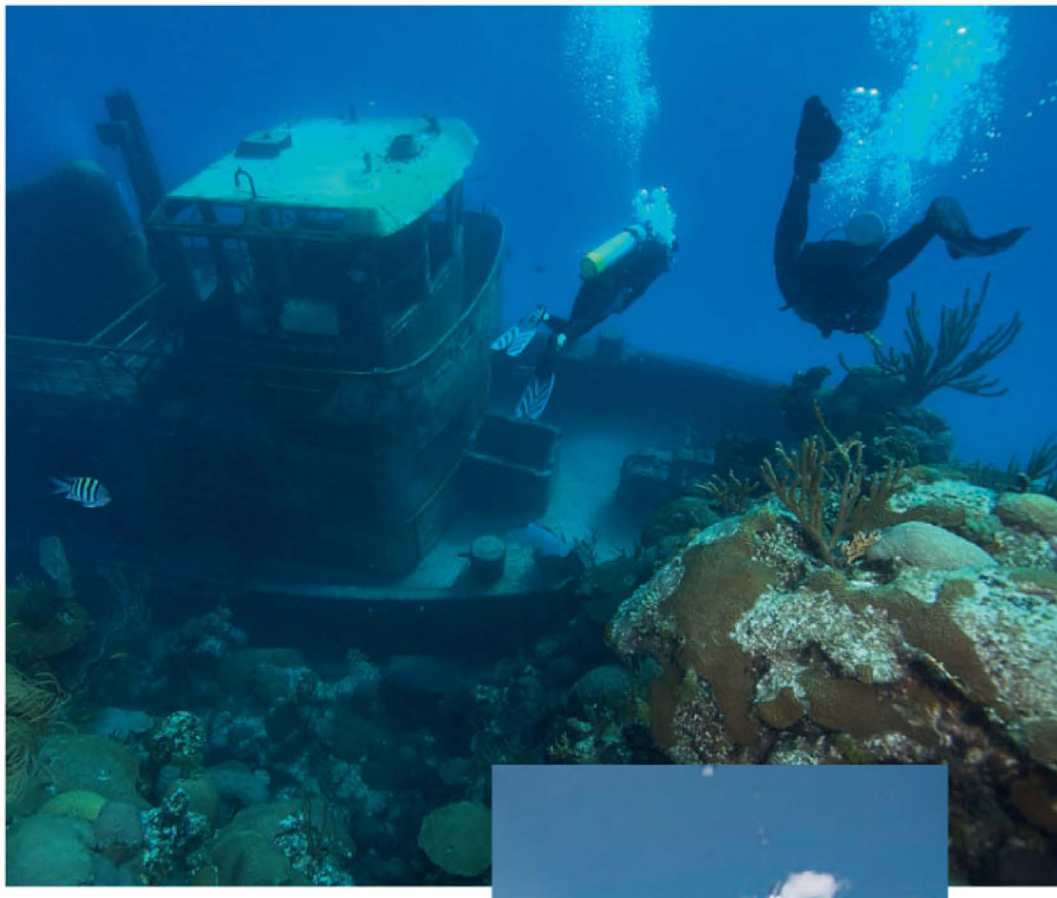
GILLETTE FUSION COOL WHITE
для чувствительной кожи

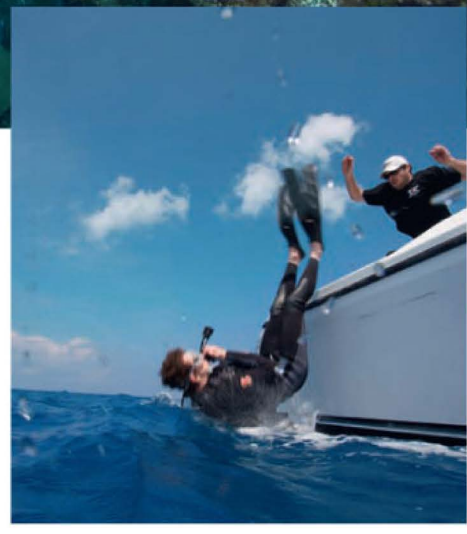
АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН

Gillette и Овечкин Примет!

* Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».

Gillette
Лучше для мужчины нет

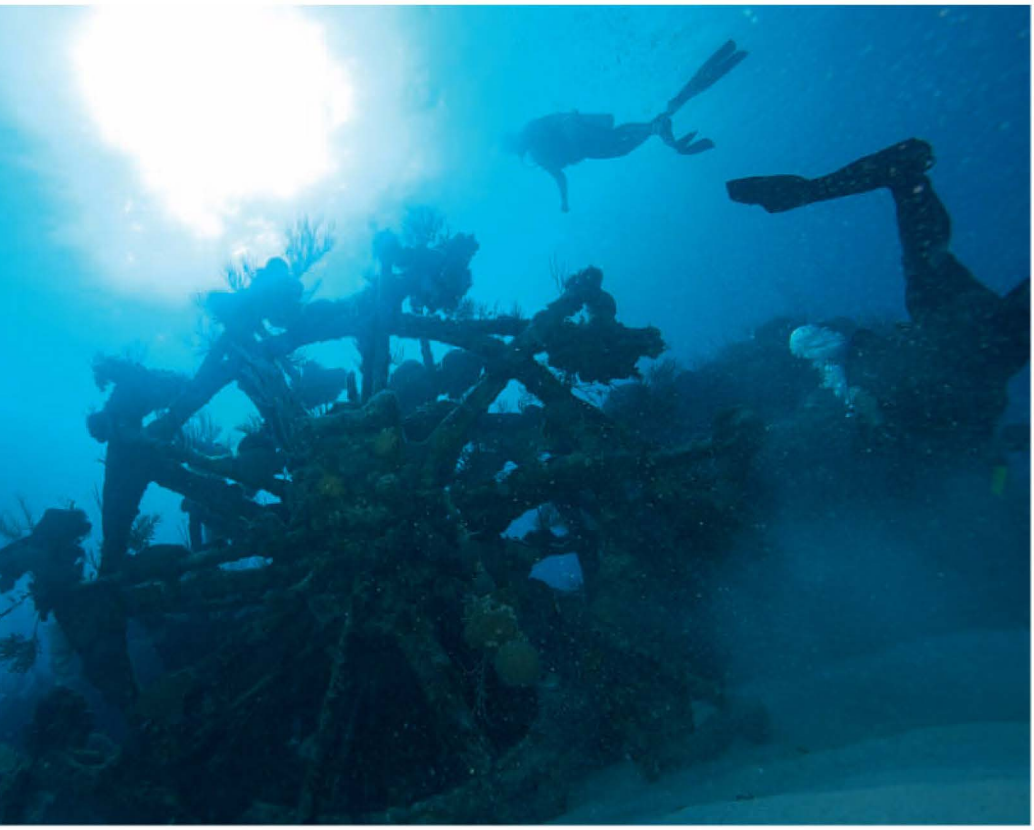




раллов ни в коем случае нельзя касаться — можно здорово повредить руку. К счастью, я обошелся лишь легкой царапиной, но и она вернула меня из мира фантазий на землю, точнее — под воду. Проверив уровень кислорода, я понял, что пора всплывать. Как бы мне ни хотелось достать пушку, пришлось подниматься на лодку без нее.

В ЭТОМ ПУТЕШЕСТВИИ Я ПОГРУЖАЮСЬ еще три раза. Сначала — на месте крушения корабля “Кристобаль Колон” (так испанцы зовут Христофора Колумба). Этот 152-метровый шикарный круизный лайнер, врезавшийся в риф в 1936 году, — самый большой корабль из всех, что лежат на дне возле Бермудов. Я проплываю мимо огромных паровых котлов и винтов парохода, постепенно зарастающих кораллами. Заглядываю в тьму за пустыми иллюминаторами и чувствую нечто большее, чем просто приступ клаустрофобии. Море сожрало этот мощный корабль и теперь переваривает.

Третье погружение — “Король Георг”, судно, затонувшее практически неповрежденным в 1930 году, но уже основательно “переваренное”. На корпусе выросли целые леса белых водорослей, похожих на волосы утопленника. К счастью, членов экипажа я не встретил — новые знакомства ограничились рыбами-попугаями, красным луцианом и очень робкой черепахой. Я уже достаточно сносно плаваю, поэтому рискую забраться внутрь и проплыть по коридорам корабля, загля-

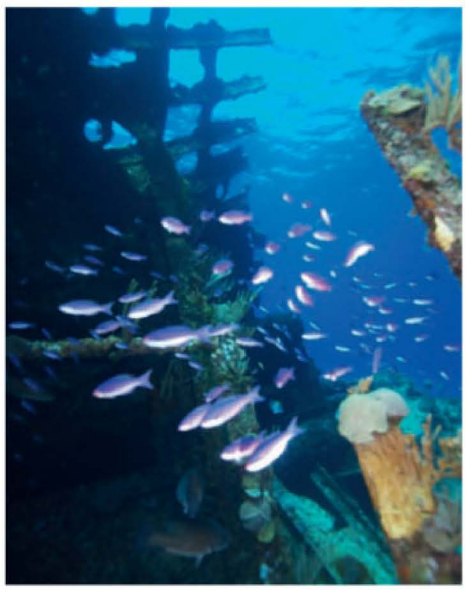


ЧЕРНЫЙ ТРЕУГОЛЬНИК

Район площадью около миллиона квадратных километров в Атлантическом океане. Углы треугольника — Бермудские острова, северное побережье острова Пуэрто-Рико и восточное побережье полуострова Флорида. Хотя регулярные кораблекрушения начались с открытием Бермудов, термин "Бермудский треугольник" был впервые употреблен лишь в 1964 году, в статье, посвященной спиритизму. Вторая половина 60-х и 70-е годы — вершина "славы" треугольника, когда ему приписывалась львиная доля морских и авиакатастроф, происходивших в мире вообще, — про него даже Высоцкий пел. Трезвомыслящие ученые, впрочем, утверждают, что количество крушений в этом районе — не выше, чем в любом другом с аналогичными природными условиями и интенсивностью морских сообщений.

дывая в черные провалы дверей кают и машинного отделения. Чем больше уверенности в моих движениях, тем меньше осторожности и больше куража в голове. Я начинаю понимать людей, подсевших на дайвинг, — наверх подниматься совершенно не хочется.

МОЕ ПОСЛЕДНЕЕ ПОГРУЖЕНИЕ — "Мария Селеста" — колесный пароход времен Гражданской войны в США. Сразу после начала войны северные штаты организовали морскую блокаду южных, не пропуская в порты Конфедерации ни одно судно — ни военное, ни гражданское. Разумеется, желающих прошмыгнуть мимо северных кораблей и заработать на контрабанде внушительную сумму было предостаточно. Одним из таких стал капитан "Марии Селесты", шедшей на юг с грузом алкоголя и оружия. Путешествие, как мы понимаем, закончилось неудачно — отвалившееся от парохода колесо так и стоит, воткнувшись в донный песок (см. фото вверху), а между его массивных лопастей снуют стайки коралловых рыбок.



Я обращаю внимание на изумрудный блеск в песке около машинного отделения и направляюсь туда. Увы, это не сундук с сокровищами, а всего лишь осколок винной бутылки с выгравированной на нем датой — 1853 год. Скорее всего, ураган, пронесшийся здесь год назад, вытащил этот осколок из-

под толщи песка. Не знаю, как для тебя, читатель, но для меня это настоящее сокровище. В том смысле, что может обойтись мне в $25 000 — такой штраф на Бермудах полагается за незаконный подъем со дна моря предметов кораблекрушений. Пришлось положить осколок бутылки назад на песок и подняться на поверхность.

Добравшись до суши, я отправляюсь в бар, чтобы выпить очередную порцию Dark'n'Stormy — за свои успехи в дайвинге, но главным образом за моряков, которым повезло меньше, чем мне, и которые не выплыли из Бермудского треугольника. ■

реклама

Men's Health ADVENTURE

ПРИКЛЮЧЕНЧЕСКИЕ ТУРЫ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH

календарь поездок до августа 2011 г.

19-25 февраля
Байкал. Тур по льду озера на велосипедах, снегоходах, собачьих упряжках.

4-8 марта
Южный Урал. Мультиспорт: горные лыжи, снегоходы, лошади. Совместно с GORE-TEX и The North Face.

13-20 марта
Хемседал (Норвегия). Сноубордлагерь. Совместно с Innovation Norway.

15-17 апреля
Кольский полуостров. Школа управления снегоходом в горах.

30 апреля-8 мая
Эль-Гуна (Египет). Кайтлагерь. Совместно с журналом YES!

1-8 мая
Кавказ. Восхождение на Эльбрус.
Совместно с КП Альпиндустрия.

30 апреля-9 мая
Каталония (Испания). New Triathlon Camp. Совместно с World Class.

1-20 мая
Мустанг (Непал). Трекинг с посещением буддистского фестиваля Ти-Джи. Совместно с GORE-TEX и The North Face.

11-18 июня (ежемесячно до сентября)
Анапа. Парусная школа.

17-24 июня
Trans Alp (Германия-Италия) 350 км. за 6 дней! Горный велосипед. Совместно с World Class.

24 июня-3 июля
Майерхофен (Австрия). Outdoor Training Camp.
Совместно с World Class.

15-24 июля
Озера Гарда и Ледро (Италия). Outdoor Training Camp.
Совместно с World Class.

Подробная информация и бронирование туров
Юлия Васильева
+7 (495) 232-32-00 доб. 1419
welcome@mhadventure.ru
www.mhadventure.ru
группа Men's Health Adventure в Facebook

Men'sHealth

МЕСТО

Мустанг

Конь здесь ни при чем. Мустангом, Ло или Королевством в Королевстве называют северо-восточную часть Непала, открытую для посещения иностранцам только с 1991 года. Первые европейцы, попавшие сюда, поразились, насколько далеки были живущие здесь люди от современной цивилизации. Не знали они ни телевидения, ни машин, передвигались на лошадях или пешком, а о последних новостях узнавали во время служб в монастырях.

Благодаря тому, что Мустанг долгое время находился в полной изоляции, он сохранил свою самобытность, которая в настоящее время и привлекает сюда любителей экзотики. Даже сейчас в Мустанг не так-то просто попасть, потребуется специальное разрешение. Именно поэтому здесь не так много туристов.

Сезон: апрель – ноябрь
Время: московское +1 час 45 минут летом, +2 часа 45 минут зимой
Авиабилеты: Москва – Катманду – Москва, от 35 000 руб
Сувениры: одежда из шерсти яка, благовония, салиграм (окаменелость, возраст 140 млн лет)

Итак, новым проектом программы Men's Health Adventure выбрано путешествие по Мустангу (1–20 мая). Ты не только совершишь трекинг по высокогорному Тибетскому плато (3000–4000 м над уровнем моря), обозревая вершины восьмитысячников Аннапурны и Дхаулагири, но и примешь участие в буддийском фестивале "Изгнание демонов", проводящемся в Королевстве с XV века. Программу путешествия и фотографии смотри на mhadventure.ru. Полезный подарок всем участникам экспедиции Men's Health Adventure — комплект outdoor-одежды The North Face с мембраной GORE-TEX®.

ПЕРСОНА

Петр Тюшкевич

Чемпион мира по кайтсерфингу 2009 года Петр Тюшкевич, как и подобает активному, молодому и позитивному человеку, не останавливается на достигнутом. Он учится, регулярно тренируется и участвует в международных соревнованиях, даже собирается в скором времени выпустить собственную линию спортивной одежды. Но и это еще далеко не все. Приятный сюрприз ждет читателей МН: Петр проведет мастер-классы в нашем кайт-лагере в Египте, который пройдет с 30 апреля по 8 мая. Следи за информацией на mhadventure.ru

Брюки The North Face Point Five Pant с мембраной GORE-TEX®

Следишь за современными технологиями? Тогда тебя ждут хорошие новости: известный американский производитель The North Face представляет новую модель брюк TNF Point Five Pant. Умельцы постарались: при изготовлении новинки использован материал GORE-TEX® Pro Shell, гарантирующий превосходную вентиляцию, прочность и устойчивость к механическим воздействиям. Эти брюки специально разработаны для туристических походов и альпинизма. Советуем тебе обязательно их протестировать, а вот где именно — решай сам. Благо на сайте mhadventure.ru список предстоящих приключений уже готов.

ГАДЖЕТ

СОБЫТИЯ

БЫЛО

17–23 ЯНВАРЯ

LAAFEST в Лаксе

Горнолыжный сезон у нас начался в этом году в середине января на известном швейцарском курорте Лаакс, где 17 января стартовал первый российский музыкально-спортивный фестиваль LAAФEST. Он начался с традиционного (пятого по счету) джиб-контеста Men's Health Rail Master. В этом году в мероприятии вместе с лучшими российскими райдерами участвовали иностранцы — швейцарцы, поляки и даже один японец. Контест проходил вечером при искусственном освещении и большом количестве зрителей в центре курорта Rocksresort — места компактного проживания участников российского фестиваля LAAФEST.

После часовой разминки 26 райдеров, зарегистрировавшихся в контесте, начали рубиться по-настоящему. Причем тон задал самый молодой участник — 14-летний Миша Матвеев, который первым сделал сальто над второй конструкцией джиб-парка, что подстегнуло более именитых спортсменов повторить этот трюк и довести его до совершенства. Лучшим был признан новосибирский райдер Алексей Соболев, который в этом году представляет Россию на международных соревнованиях по сноубордингу. Второе место судьи отдали известному московскому райдеру Артему Теймурову. А третьим, к удивлению многих, стал единственный участник состязания из Японии Фузита Касушиге, который показал уверенное и стабильное катание. Москвич Миша Матвеев получил специальную номинацию от судей и призы от наших партнеров — защиту для колен от Dainese. Подробно о Men's Health Rail Master Tour читай и смотри на mhadventure.ru

4–8 МАРТА

Мультиспорт на Южном Урале

Отличный способ отметить начало весны — стать ближе к природе. С 4 по 8 марта на Южном Урале приглашаем тебя сразу на два праздника — Масленицу и Женский день. Бери подругу/жену/сестру — и вперед, в уральскую глубинку! Тебя ждут катание на снегоходах и санных упряжках, курсы по выпечке блинов и, конечно же, главный бонус тура — брюки и куртка, которые безвозмездно предоставит компания The North Face. Подробности — на mhadventure.ru

БУДЕТ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ДМИТРИЯ СМИРНОВА

11–16 НЕДЕЛИ ГОДОВОЙ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ОТ MH*

СИЛОВОЕ РЕШЕНИЕ

Из школьного курса физики ты, конечно, помнишь, что сила — это масса, помноженная на ускорение. Тот же закон, как ни странно, действует и в фитнесе.

МЕТОДИКА: ПИТЕР ЧОУН. ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

ФОТО: PHOTOXPRESS

Многие считают слова “сильный” и “накачанный” — если говорить о человеке — синонимами. Это не так. То есть, конечно, 120-килограммовый качок, у которого бицепс размером с голову младенца, окажется сильнее среднестатистического офисного клерка. Но в то же время он, качок, может уступить в этом показателе человеку, который специально работал над увеличением силы, будь тот даже в полтора раза легче. Дело в том, что сила зависит не только от объема мускула, но и от степени вовлеченности ЦНС в работу мышц. Иными словами, сильный человек умеет включать в работу большее количество мышечных волокон, чем простой качок.

Как ты понимаешь, разговор про силу зашел не просто так. Следующие 6 недель нашей тотальной годовой фитнес-программы* мы решили посвятить именно ее развитию. Причем в экспресс-темпе!

Обычно набор силы — процесс довольно долговременный. Но мы прибегнем к методу контрастного тренинга. Суть его заключается в чередовании взрывных упражнений (выполняемых с ускорением) с обычными силовыми. Автор данной программы, культурист и мистер Вселенная-2006 Питер Чоун утверждает: “Взрывные, плиометрические упражнения заставляют твой организм подключать к работе больше мышечных волокон. В результате после первого же подхода твое тело начинает готовиться к более интенсивной физической работе и ты становишься сильнее буквально на глазах — в рамках одной тренировки можно ожидать пятипроцентного увеличения силовых показателей”.

СИСТЕМА

Выполняй Тренировку 1 по понедельникам и четвергам, а Тренировку 2 по вторникам и пятницам. Если не можешь позволить себе четыре похода в спортзал в неделю, тренируйся трижды, чередуя варианты 1 и 2 (пн. — 1, ср. — 2, пт. — 1, пн. — 2 и т.д.).

Упражнения в тренировках разбиты по принципу спаренных сетов. Выполнил один подход упражнения 1.1 — отдохни 60-90 сек., сделай подход упражнения 1.2, снова отдохни и вернись к 1.1. Продолжай чередовать упражнения, пока не завершишь все подходы (их должно быть 2-3 в недели с первой по третью, и 3-4 — с четвертой по шестую), и с чистым сердцем переходи к следующему спаренному сету.

Важный момент: в принципе, ты и так получишь неслабую нагрузку на мышцы живота. Но, если тебе этого вдруг покажется мало, можешь заканчивать каждую тренировку одним-двумя любыми упражнениями “на пресс”. Смело проявляй фантазию, главное — делай в каждом выбранном упражнении по 2-4 сета.

---

* Перед тобой третья часть тотальной МН-программы, призванной ровно за год вернуть идеальную физическую форму всем, кто раньше занимался спортом или фитнесом, а потом забросил и заплыл жирком. Первую и вторую части ищи на *mhealth.ru*

ТРЕНИРОВКА 1

СЕТ 1

1.1 Взрывные отжимания между опорами

Мышцы: *грудные, трицепсы, широчайшие, передняя часть кора*

Прими упор лежа между двумя платформами высотой 10-15 см (ладони — на полу). Ноги — вместе, руки — прямые, лопатки сведены **(А)**. Согни руки в локтях и коснись грудью пола. Сразу же мощно "подпрыгни" на руках **(Б)** так, чтобы приземлиться ладонями на обе опоры. Приземление должно быть пружинистым — не на прямые руки **(В)**. "Спрыгни" обратно на пол и повтори еще 4 раза.

1.2 Жим штанги лежа

Мышцы: *грудные, трицепсы, широчайшие*

Ляг на скамью, поставив ноги шире плеч, а ступни параллельно друг другу. Чуть прогнись в грудном отделе, сведи лопатки, возьми штангу хватом шире плеч и помести над серединой груди **(А)**. Делая вдох, подконтрольно опусти гриф на нижнюю часть грудных **(Б)** и, выдыхая, вернись в положение А.

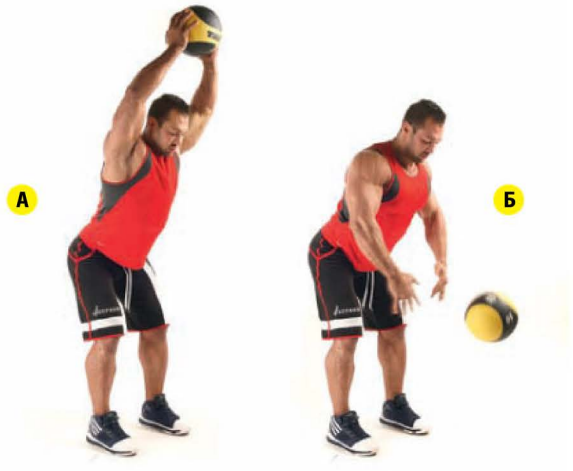
1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ
4-6 НЕДЕЛИ — 5-7 ПОВТОРОВ

СЕТ 2

2.1 Броски медбола в пол

Мышцы: *широчайшие, трицепсы, грудные, передняя часть кора*

Встань прямо, взяв в руки тяжелый медбол. Ноги поставь чуть шире бедер, слегка наклонись вперед и подними мяч на немного согнутых руках над головой, направив локти в стороны **(А)**. С силой кинь мяч об пол, словно пытаешься пробить в нем дыру **(Б)**. Твое движение должно сопровождаться четко ощущаемой работой широчайших мышц спины. Чтобы это получилось, думай о броске как о взрывном варианте пуловера. Поймав мяч, повтори все сначала еще 4 раза.



2.2 Тяга гантели в наклоне

Мышцы: *широчайшие, задняя часть дельтовидных, трапециевидная*

Поставь на скамью левое колено и левую ладонь, в правую руку возьми гантель, спину немного прогни **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гантель к поясу **(Б)**. Сделав четкую паузу в верхней точке, плавно вернись в положение А и повтори.

1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ
4-6 НЕДЕЛИ — 5-7 ПОВТОРОВ ДЛЯ КАЖДОЙ РУКИ

Типичные ошибки в исполнении упражнений из этой статьи ищи на сайте mhealth.ru или в iPad-версии журнала.

СЕТ 3

3.1 Броски медбола над головой

Мышцы: *дельтовидные, трапеции, трицепсы*

Возьми в руки тяжелый медбол и подними его перед грудью, локти направлены вниз. Ноги слегка согнуты в коленях **(А)**. С силой подбрось мяч строго вертикально **(Б)**. Поймай его и, не медля и секунды, повтори бросок еще 4 раза.

3.2 Жим гантелей сидя

Мышцы: *дельтовидные, трапеции, трицепсы*

Сядь на скамью с почти вертикальной спинкой, ноги поставь на ширину плеч, в руки возьми по гантели и подними их к плечам, направив ладони вперед **(А)**. Выжми гантели над макушкой **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ
4-6 НЕДЕЛИ — 5-7 ПОВТОРОВ

СЕТ 4

4.1 Броски медбола лежа

Мышцы: *трицепсы, грудные, дельтовидные*

Ляг на скамью, словно собираешься жать штангу. Расположи медбол на груди, удерживая его обеими руками, локти направь в стороны **(А)**. С силой подбрось мяч вверх настолько, насколько это позволит тебе сделать высота потолка **(Б)**. Поймай мяч и повтори упражнение еще 4 раза.

4.2 Жим штанги лежа узким хватом

Мышцы: *трицепсы, грудные, дельтовидные*

Ляг на скамью, поставив ноги шире плеч, а ступни параллельно друг другу. Сними штангу со стоек, взявшись за нее хватом чуть шире грудной клетки. Сведи лопатки и помести штангу над серединой груди **(А)**. Делая вдох, подконтрольно опусти гриф на нижнюю часть грудных **(Б)** и, выдыхая, вернись в положение А.

1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ
4-6 НЕДЕЛИ — 5-7 ПОВТОРОВ

ТРЕНИРОВКА 2

СЕТ 1

1.1 Прыжковые выпады

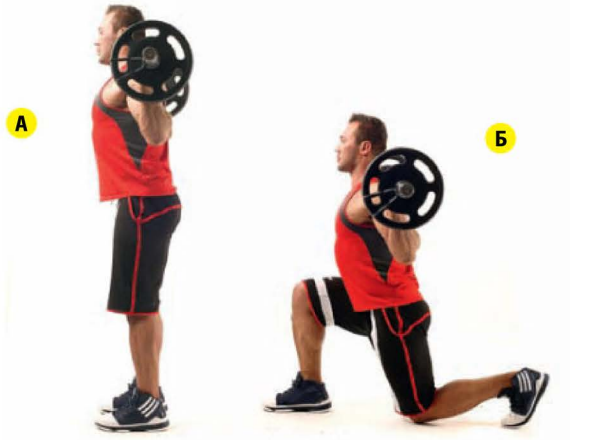
Мышцы: *ягодицы, квадрицепсы, задняя поверхность бедра, икроножные*

Поставь ноги на расстоянии двух шагов. Стопу передней ноги слегка поверни внутрь. Стопу задней поставь на мысок **(А)**. Подпрыгни и в полете поменяй ноги местами **(Б)**. Приземлись в положение выпада, но уже другой ногой вперед **(В)**. Это только половина повтора, а всего их должно быть 5.

1.2 Динамические выпады со штангой назад

Мышцы: *ягодицы, квадрицепсы, задняя поверхность бедра, икроножные*

Положи штангу на плечи, выпрямись и поставь слегка согнутые в коленях ноги на ширину бедер **(А)**. Сделай правой ногой большой шаг назад, одновременно сгибая обе ноги в коленях, и опустись в глубокий выпад **(Б)**. Вернись в положение А и повтори выпад с другой ноги.



1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ
4-6 НЕДЕЛИ — 5-7 ПОВТОРОВ ДЛЯ КАЖДОЙ НОГИ

СЕТ 2

2.1 Выпрыгивания из глубины

Мышцы: *квадрицепсы, разгибатели бедра, икроножные*

Встань на лавку, поставив ступни на ширину бедер **(А)**. Аккуратно спрыгни с лавки назад, мягко приземлившись в полуприсед **(Б)**. Сразу же подпрыгни как можно выше **(В)**, запрыгивать при этом на лавку не нужно. Вернувшись на грешную землю, вновь запрыгивай на лавку и повтори все сначала 4 раза.

2.2 Приседания со штангой

Мышцы: *квадрицепсы, разгибатели бедра, икроножные, задняя часть кора*

Положи штангу на трапеции, поставь ступни чуть шире плеч, немного согни ноги в коленях, прогнись в спине и отведи таз назад **(А)**. Продолжив движение таза назад, согни обе ноги в коленях и опустись в присед до тех пор, пока твой таз не окажется ниже коленей, пятки при этом не должны отрываться от пола **(Б)**. Мощно вернись в исходное положение и повтори.

1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ
4-6 НЕДЕЛИ — 5-7 ПОВТОРОВ

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ, PHOTOXPRESS

Благодарим сеть салонов-магазинов "ФитнесДом" за предоставленное оборудование, www.fitnessdom.ru

СЕТ 3

3.1 Взрывная тяга Кинга

Мышцы: *разгибатели бедра, задняя часть кора*

Встань на правую ногу, а левую, не касаясь пола, отведи назад. Правую ногу согни в колене, наклонись вперед и коснись кончиками пальцев пола **(А)**. Из этого положения мощно подпрыгни **(Б)**, аккуратно приземлись, вернись в положение А и повтори.
Сделай по 5 повторов для каждой ноги.

3.2 Рывковая тяга на прямых ногах

Мышцы: *ягодицы, задняя поверхность бедра, трапециевидная*

Возьми штангу предельно широким хватом, ноги поставь немного уже бедер, мыски — чуть в стороны, колени слегка согни **(А)**. Отводя таз назад, наклонись вперед, опустив гриф до середины голени. Поясницу не округляй **(Б)**. Плавно вернись в положение А и повтори.

1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ
4-6 НЕДЕЛИ — 5-7 ПОВТОРОВ

СЕТ 4

4.1 Взрывной подъем на бицепс с медболом

Мышцы: *бицепсы, мышцы предплечья, кор*

Встань прямо, поставив ноги на ширину бедер и зафиксировав корпус в неподвижном вертикальном положении. В руки возьми медбол, поддерживая его снизу **(А)**. Резко согни руки в локтях и подбрось мяч вверх за счет мощного сокращения бицепсов **(Б)**. Поймай мяч и повтори еще 4 раза.

4.2 Концентрированный подъем на бицепс с гантелью

Мышцы: *бицепсы и другие сгибатели предплечья*

Подними спинку наклонной скамьи почти до вертикального положения. Положи на нее правую руку с гантелью, чуть согнув в локте. Левой придерживайся за скамью, ограничивая движение корпуса **(А)**. Согни правую руку в локте, максимально сократив бицепс **(Б)**, и вернись в положение А. ■

1-3 НЕДЕЛИ — 8-10 ПОВТОРОВ
4-6 НЕДЕЛИ — 10-12 ПОВТОРОВ ДЛЯ КАЖДОЙ РУКИ

БЕГОМ В ПРОДМАГ!

ВОТ ЧТО ЕСТ (И КАК ТРЕНИРУЕТСЯ) БРИТАНСКИЙ ДЕСЯТИБОРЕЦ ДИН МЕЙСИ, ЧТОБЫ ТРЕНИРОВАТЬСЯ (И ЕСТЬ) ЕЩЕ БОЛЬШЕ И ЛУЧШЕ.

ДИН МЕЙСИ

Золотой медалист Игр Содружества-2006 (спортивных состязаний, проводящихся среди стран бывшей Британской империи) — считается сильнейшим британским десятиборцем.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Работа на силу и скорость

ЗАВТРАК

- 2 куска зернового хлеба с джемом
- Миска кукурузных хлопьев с обезжиренным молоком и бананом

ТРЕНИРОВКА

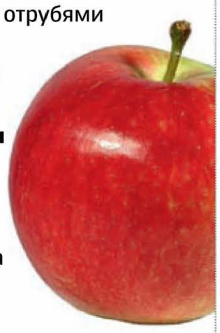
Тренировка скоростных показателей (спринт)

ПЕРЕКУС

- Протеиновый коктейль

ОБЕД

- 2 сэндвича с ветчиной, сыром и салатом на хлебе с отрубями
- Яблоко



ТРЕНИРОВКА

Упражнения для развития взрывной силы

ПЕРЕКУС

- Пол-литра молока
- 2 банана

УЖИН

- 250-граммовый стейк с чесноком, картофельным пюре и паровыми овощами
- Маленькая миска кукурузных хлопьев с обезжиренным молоком

Зачем это все?

“В те дни, когда я занимаюсь силовыми тренировками, я предпочитаю есть нежирное красное мясо, — говорит Мейси. — В нем есть белок и креатин, необходимые моим мышцам для роста. Примерно для того же нужен протеиновый коктейль”.

ВТОРНИК

Работа на выносливость и мышцы кора

ЗАВТРАК

- 2 блинчика с медом
- Банан

ТРЕНИРОВКА

Забег на длинную дистанцию

ПЕРЕКУС

- Протеиновый коктейль

ОБЕД

- Омлет с ветчиной и сыром
- Овощной салат
- Булочка

ТРЕНИРОВКА

Кор и калистеника (упражнения с собственным весом)

ПЕРЕКУС

- Маленькая пачка фисташек
- Маленькая миска кукурузных хлопьев с обезжиренным молоком

УЖИН

- Маленькая пицца с курицей и чесноком
- Паста с тунцом, кукурузой и луком

Зачем это все?

“Тренировки на выносливость сжигают массу калорий. Я должен возмещать их сытной едой вроде орехов, омлета и пиццы с пастой. Мне нужно достаточно энергии, чтобы полностью восстановиться к завтрашним тренировкам”.

СРЕДА

Работа на силу и технику

ЗАВТРАК

- 2 куска зернового хлеба с джемом
- Миска кукурузных хлопьев с обезжиренным молоком

ТРЕНИРОВКА

Для развития мощности и силы

ПЕРЕКУС

- Протеиновый коктейль
- Банан

ОБЕД

- Паста с курицей и помидорами
- Овощной салат
- Кусок хлеба с маслом

ТРЕНИРОВКА

Прыжковая техника

ПЕРЕКУС

- Горсть изюма
- Яблоко

УЖИН

- Большая порция салата “Цезарь” с лососем
- Кусок вишневого пирога с мороженым

Зачем это все?

“Это уже третий тренировочный день, поэтому моему организму особенно нужны антиоксиданты и омега-3 жирные кислоты, чтобы восстановиться и укрепиться после серьезных нагрузок”.

Перед тобой — недельный план питания, дополняющий напряженный и очень разнообразный тренировочный план Дина. Тебе не обязательно в точности следовать его плану (да и вряд ли получится тренироваться по 2 раза в день 6 дней в неделю). Но если ты хотя бы примерно будешь сочетать типы тренировок и принципы питания — добьешься успехов, уверяем.

ЧЕТВЕРГ

Работа на силу и выносливость

- 8 кусков зернового хлеба с джемом
- Стаканчик фруктового йогурта

ТРЕНИРОВКА

Бег на выносливость

ПЕРЕКУС

- Протеиновый коктейль

- Сэндвич с ветчиной и салатом на злаковом хлебе
- Миска хлопьев с медом и обезжиренное молоко

ТРЕНИРОВКА

С собственным весом и медболом

ПЕРЕКУС

- Маленький пакет фисташек
- Яблоко

- 2 бифштекса из постной говядины
- Салат
- Печеный картофель

Зачем это все?

"Мне нужно много энергии для утренней пробежки — поэтому мой завтрак так богат углеводами".

ПЯТНИЦА

Интервальная работа и упражнения на мышцы кора

- 2 блинчика с медом
- Стаканчик йогурта с нарезанным в него бананом

ТРЕНИРОВКА

Тренировка скоростных показателей (спринт) и прыжка в длину

ПЕРЕКУС

- Яблоко
- Тост с джемом

- 2 сэндвича с ветчиной, сыром, луком и помидорами
- Миска кукурузных хлопьев с обезжиренным молоком

ТРЕНИРОВКА

Кор и метание снаряда

ПЕРЕКУС

- Протеиновый коктейль
- Миска попкорна

- Чесночные гренки
- Спагетти болоньезе с паровыми овощами
- Миска свежих фруктов с мороженым

Зачем это все?

"На завтрак — быстро перевариваемые углеводы, которые мгновенно насыщают меня необходимой для тренировки энергией. На обед у меня в два раза больше еды, чем накануне, — после пяти дней интенсивных тренировок мне нужны дополнительные калории, чтобы справляться с нагрузками".

СУББОТА

Спринт и легкая силовая работа

- 2 тоста с медом
- Банан

ТРЕНИРОВКА

Спринт и прыжковая тренировка (техника)

ПЕРЕКУС

- Протеиновый коктейль
- Банан

- Большой сэндвич с тунцом и овощами

ТРЕНИРОВКА **Силовые упражнения и метание снаряда**

ПЕРЕКУС

- Миска медовых хлопьев с обезжиренным молоком
- Горсть изюма

- 2 картофелины, запеченные в мундире, с сыром и фасолью
- Овощной салат

Зачем это все?

"Это последний тренировочный день на неделе, поэтому, чтобы избежать усталости, я ем много меда, бананов и изюма — еды, быстро насыщающей организм энергией. Добавил в рацион жир в виде сыра, чтобы укрепить связки и поддержать уровень тестостерона".

ВОСКРЕСЕНЬЕ

День отдыха

- Сосиска на гриле
- 2 вареных яйца
- 2 тоста

ТРЕНИРОВКА **Растяжка**

ПЕРЕКУС

- 2 банана

- Лапша
- 2 сандвича с ветчиной и сыром

ПЕРЕКУС

- Яблоко

- Салат с курицей
- Запеченная в мундире картофелина
- Хлеб с маслом

Зачем это все?

"Даже в дни отдыха я ем много белка. Например, сосиски и яйца. Чтобы помочь своему организму восстановиться после напряженной недели тренировок. Овощи и фрукты — тоже важная часть рациона, в них витамины и антиоксиданты".

ФОТО: REUTERS, PHOTOXPRESS

СТАНОВАЯ КЛАССИЧЕСКАЯ

ВОПРОС **Вы можете подробно описать правильную технику исполнения классической становой тяги?**

ДЕНИС

ОТВЕТ **Мы? Можем...**

Стойка

Поскольку речь о классике, ставь ноги на ширину бедер, а ступни — параллельно друг другу. Если мыски будут смотреть в разные стороны, выполнить верхнюю фазу тяги будет сложнее и нагрузка на позвоночник возрастет.

● **Совет:** чтобы точнее определить ширину стойки, повисни на перекладине, через пару секунд расслабленно спрыгни и посмотри на пятки, сейчас между ними оптимальное расстояние.

Хват

Возьмись за гриф так, чтобы при выполнении упражнения кисти не соприкасались с ногами. При этом расстояние между кистями не должно быть шире плеч. Такой хват облегчает сведение лопаток в верхней точке упражнения.

● **Совет:** чтобы становая тяга не повредила ни твоей спине, ни мышцам рук, всегда выполняй ее только прямым хватом. Если надо, пользуйся магнезией или кистевыми ремнями.

Поясница

А теперь **ВНИМАНИЕ!** Еще до отрыва штанги от пола твоя поясница должна быть напряжена и немного прогнута. Такое положение спины облегчает подъем штанги и наиболее безопасно для позвоночника.

● **Совет:** следи, чтобы угол наклона корпуса от вертикали в исходной позиции не превышал 45°. На больших углах твоя спина работать не должна, все остальное — забота ног.

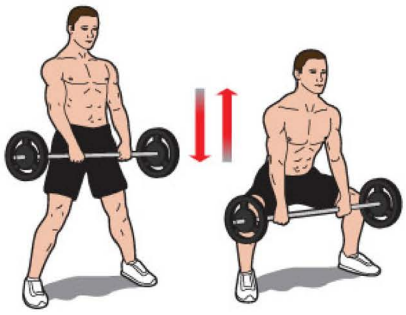
Плечи и затылок

Становая тяга должна начинаться с движения головы и плеч назад. Именно назад, а не вверх или вверх-назад! Затем начни отталкиваться от пола ногами, **ОДНОВРЕМЕННО** поднимая вверх и назад плечи, таз и колени. Таз не должен обгонять подъем плеч или степень разгибания коленей.

● **Совет:** не надо бояться, если при выполнении упражнения почувствуешь, что тебя клонит назад. Подобные ощущения — маркер правильной техники.

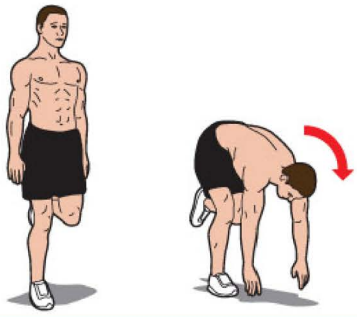
ФОТО: ADRIAN WEINBRECHT, GETTY/FOTOBANK

ВАРИАЦИИ НА ТЕМУ



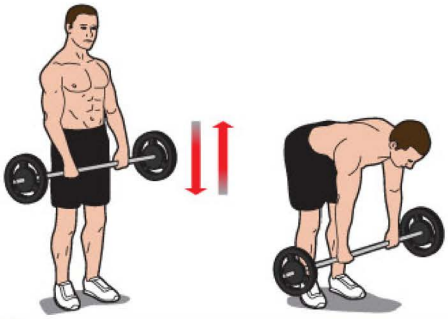
1 СТАНОВАЯ ТЯГА СУМО

МЫШЦЫ: приводящие бедра, ягодицы, квадрицепсы.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: широкая стойка делает главными движителями приводящие мышцы бедра. Это позволяет поднимать больший вес, но ставит коленные суставы под удар.
КОГДА ДЕЛАТЬ: если при выполнении классической становой тяги у тебя не получается держать спину прогнутой. Ноющие колени все-таки не так страшны, как сорванная поясница.



2 СТАНОВАЯ ТЯГА НА ОДНОЙ НОГЕ

МЫШЦЫ: кор полностью, ягодицы, задняя поверхность бедра.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: нет штанги. Но такая тяга, даже выполняемая с собственным весом, достаточно тяжела и эффективна. К тому же она прекрасно тренирует баланс и мышцы кора.
КОГДА ДЕЛАТЬ: при наличии ограничений по здоровью (обычная становая — противопоказана) или в отсутствие штанги.



3 РУМЫНСКАЯ ТЯГА

МЫШЦЫ: ягодицы, мышцы задней поверхности бедра.
КЛЮЧЕВОЕ ОТЛИЧИЕ: выполняется с прямыми ногами. Вариант, когда нужно увеличить силу задней поверхности бедра, не затрагивая другие мышцы ног. Это актуально для тех, кто злоупотребляет приседаниями или просто много сидит (в офисе, за рулем).
КОГДА ДЕЛАТЬ: в начале отдельной тренировки ног.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

КАК УБРАТЬ НЕНАВИСТНЫЙ ЖИР С ПОЯСНИЦЫ?

АЛЕКСЕЙ

Жир в нашем организме распределяется неравномерно. Есть несколько областей (в том числе в области живота и поясницы), в которых липидам живется более комфортно. Накапливая жир, твое тело пытается запасти хоть какое-то количество энергии на случай внезапного голода. И для того, чтобы жир из этих областей изгнать, придется начать очень дисциплинированно питаться (раз в 2,5–3 часа, каждый раз съедая порцию постного белка и овощей) и увеличить общую физическую активность (добавив еще кардиотренировку или одну-две силовые в неделю, например). В результате твой организм уяснит, наконец, что голод ему не угрожает и можно без опаски повышать уровень метаболизма. Как только это произойдет, жир покинет поясницу.

У меня проблема: если делаю обычный жим лежа, то нагрузка в основном идет на трицепс и дельты. Если делаю на наклонной скамье — тоже в основном руки работают. Как грудь-то качать, чтобы вся нагрузка на нее шла?

ALEX

У тебя два пути. Первый: попробуй жать открытым хватом, без обхватывания грифа большим пальцем. Степень участия мышц рук в движении уменьшится, правда, несколько снизятся и рабочие веса. Второй: делай жим лежа только после подтягиваний или разводок лежа. Так ты утомишь крупные мышцы, участвующие в жиме, и грудным достанется больше нагрузки.

Задать вопрос фитнес-редактору ты можешь на mhealth.ru/advice

При выполнении тяговых упражнений на спину не могу полностью расслабить бицепс. Отсюда — боль в связках и невозможность повышать рабочий вес. Правильность выполнения была неоднократно проверена знакомым тренером. В чем может быть причина?

СТАНИСЛАВ ЗАБАБУРИН

Такое возможно даже при идеальном выполнении тяговых упражнений. Причина — неподходящий вариант захвата снаряда. Дело в том, что от силы напряжения мышц кисти напрямую зависит степень вовлеченности в упражнение мышц всей руки. Вот почему при выполнении жима лежа рекомендуется как можно сильнее сжимать гриф: мышцы рук — активируются, рабочий вес — растет. Попробуй располагать большие пальцы на той же стороне рукояти тренажера или грифа, что и все остальные. Твой хват “ослабнет”, и участие мышц плеча, одной из которых является бицепс, сведется к минимуму, а нагрузка на мышцы спины заметно возрастет.

03.2011

Guide t

СУМКИ ЧЕРЕЗ ПЛЕЧО

ТАКИЕ МОДЕЛИ ПОДОЙДУТ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ. С КОСТЮМОМ НОСИ ТОЛЬКО КОЖАНЫЕ И ТЕМНЫЕ, ВО ВСЕХ ОСТАЛЬНЫХ КОМБИНАЦИЯХ ДОПУСКАЮТСЯ ЕЩЕ ЯРКИЕ И ТКАНЕВЫЕ. А ВОТ ПОРТФЕЛИ СЕЙЧАС ВООБЩЕ НЕ АКТУАЛЬНЫ.

Style

Diesel
WE MAKE BAGS LOOK GOOD CHOOSE YOUR ITEM
DIESEL MATURED
Furla Uomo
Dino Bigioni
Prada

СУМКА — ВЕЩЬ САМОДОСТАТОЧНАЯ, НО...

НЕКОТОРЫЕ ОБУВНЫЕ ПРАВИЛА СТОИТ СОБЛЮДАТЬ

Dr.Koffer
Плоская кожаная поясная сумка — клубный вариант. Подойдут ботинки классической формы с какой-нибудь интересной деталью.
Bagatto
Pakerson
С такой удлиненной комбинированной сумкой отлично сочетаются высокие ботинки на молнии.
Windsor
Dirk Bikkembergs Sport Couture
DBSC
GYMWEAR
Gianfranco Butteri
Спортивная сумка хорошо смотрится и с кроссовками, и с мокасинами. Совпадение по цвету — желательно.

Футболка **Diesel**
Куртка **Chevignon**
Джинсы **Timberland**
Шарф **Pepe Jeans by Andy Warhol**
Ремень **Gant**
Туфли **Z Zegna**

АЛЕКСАНДР БРЮХАНКОВ
Четырехкратный призер Кубка мира по триатлону:

— Триатлон, женщины... И тем и другим люблю заниматься.

Хорошо выступили

КРОВЬ, ПОТ, СЛЕЗЫ ПОБЕДЫ И ПОРАЖЕНИЯ — ЭТО ПРО СПОРТ. МОЖЕТ, И ПРО ЖЕНЩИН ТОЖЕ. МЫ СПРОСИЛИ ИЗВЕСТНЫХ РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ, ВИДЯТ ЛИ ОНИ ЧТО-НИБУДЬ ОБЩЕЕ МЕЖДУ СВОИМ ОСНОВНЫМ ЗАНЯТИЕМ И ВТОРОЙ ПОЛОВИНОЙ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА. А ЗАОДНО ПОСМОТРЕЛИ, ВО ЧТО ОНИ ОДЕВАЮТСЯ, КОГДА СНИМАЮТ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ.

ИВАН УХОВ
Чемпион Европы (2009) и мира (2010) по прыжкам в высоту:

— Прыжки — скорее изящный, чем силовой вид спорта. Вот и женщина берет любую высоту изяществом.

Футболка **Pepe Jeans by Andy Warhol**
Худи **Nike Sportswear**
Джинсы **BOSS Orange**
Ремень **Gant**
Кроссовки **Nike**

АЛЕКСЕЙ КИРЕЕВ
Бронзовый призер Кубка мира-2009 по бобслею, член олимпийской сборной России:

— И в моем спорте, и в отношениях с девушкой техника должна быть отлажена до мелочей.

Футболка **Levi's**
Худи **Quiksilver**
Джинсы **Timberland**
Ремень **Chevignon**

Майка **BOSS Black**
Халат **Gant**
Комбинезон **Levi's**
Кроссовки **Nike Sportswear, Air Max 90**

ДМИТРИЙ ДЯГИЛЕВ
Чемпион Москвы по боксу-2009:

— Бокс — артистичный вид спорта, но для участия в нем нужно иметь характер. Те же качества нужны, когда ухаживаешь за девушкой.

Футболка **Lacoste**
Куртка **Blauer**
Джинсы **Zegna Sport**
Ремень **Gant**
Ботинки **Barracuda**

ДМИТРИЙ БЫЧКОВ
Обладатель Кубка мира по скалолазанию-2002, чемпион мира в 2003 году:

— В скалолазании нет повторяющихся ситуаций, все время приходится осваивать новый рельеф. С женщинами все так же.

ДЕНИС ГЛУШАКОВ
Полузащитник сборной России по футболу:

— Люблю женщин точно так же, как футбол.

Футболка **Adidas Vespa**
Шорты, кардиган, ремень **Gant**
Спортивные брюки **Blank**

Футболка **Strellson by Mel Ramos**
Куртка **Destroyer Nike Sportswear**
Спортивные брюки **Blank**

АНДРЕЙ ВОРОНЦЕВИЧ
Игрок ЦСКА и сборной России по баскетболу:

— И матч, и свидание с девушкой — это прежде всего эмоциональность и полная самоотдача.

ПАВЕЛ ШАЛИН

Победитель Открытого чемпионата Москвы-2010 по легкой атлетике, по прыжкам в длину:

— В спорте нужно быть лидером, быть уверенным, знать, что ты лучший. В отношениях с девушкой это тоже помогает.

Фотограф: **Алексей Трясков**
Стилист: **Лариса Лазарева**
Визажист: **Ольга Попова**

Футболка **Rare**
Пиджак **HUGO**
Джинсы **Pepe Jeans**
Кеды **MCS**
Ремень **Myst by Vitaly Azarov**

КОМНАТА МЕХА

ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЙДЕМСЯ ПО ВСЕЙ РАСТИТЕЛЬНОСТИ, ЧТО ПОМОГАЛА ТЕБЕ ПЕРЕЖИТЬ СУРОВУЮ ЗИМНЮЮ ПОРУ.

КАК ТЫ ПОНИМАЕШЬ, МУЖЧИНА — это не только килограммы свежего мяса, но и ценный мех. Если по поводу мяса редакция давно пришла к единому мнению — как часто и при какой нагрузке его жарить в спортзале, то с мехом дела обстоят сложнее. Тут общего знаменателя пока не нашлось, и чтобы не бить друг друга в мохнатую грудь, мы обратились к статистике, матери порядка, а в данном случае и чистоты. Спасибо нашим читателям за солидарность с тем, что над растительным покровом, как и над мышечной массой, нужно проводить регулярные работы. Можно сколько угодно говорить о том, что обильный волосяной покров — чуть ли не единственное, что отличает брутального мужчину от метросексуала, но все-таки важнее не лишние волосы, а крепкие мышцы. Теперь и рассмотрим себя с головы до ног и разберемся с очагами распространения сорняковой растительности.

Грудь, подмышки, спина

В этой троице длина волос должна идти по убывающей: грудь оставь в покое, пусть себе колосится, подмышки укорачивай либо сбривай подчистую (если у тебя есть сомнения в этом вопросе, внимательно смотри статистику ниже), ворс на плечах и спине искореняй нещадно. Мех на спине мы прощаем только Николаю Валуеву – в конце концов, это часть его имиджа.

Пах

Вопрос интимный, поэтому мы вынесли его на всеобщее обсуждение. Результаты перед тобой. Любопытно, что мужчины и женщины практически одинаково оценивают, что должно расти у тебя в паху.

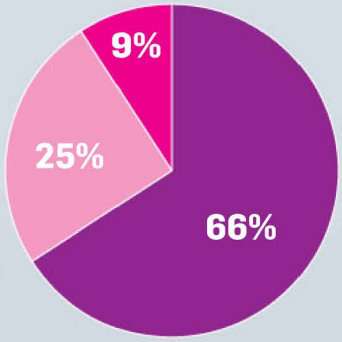
Ноги

Тропические заросли на ногах стоит удалять только в одном случае: если ты, как Ник Маршалл из фильма "Чего хотят женщины", работаешь в рекламном агентстве и пытаешься проверить на себе эффективность женской продукции.

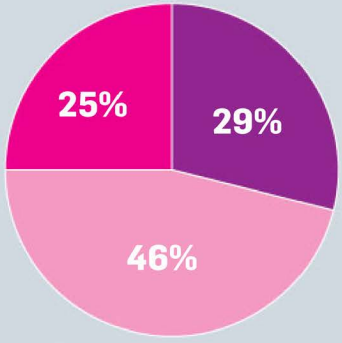
ЖЕНСКОЕ МНЕНИЕ

опрос на сайте cosmo.ru

РАСТИТЕЛЬНОСТЬ ПОД МЫШКАМИ



РАСТИТЕЛЬНОСТЬ В ПАХУ

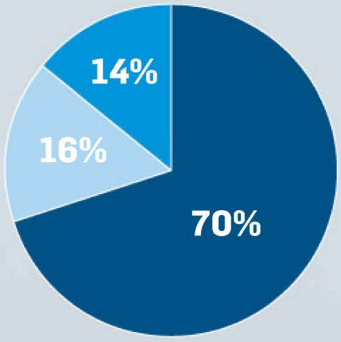


– ты должен сбривать
– регулярно подстригай
– можешь ничего не делать

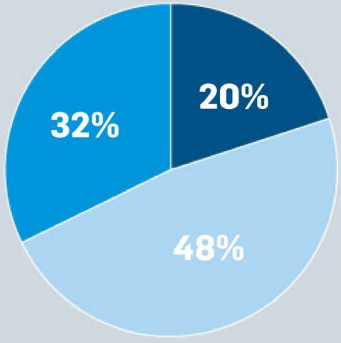
МУЖСКОЕ МНЕНИЕ

опрос на сайте mhealth.ru

РАСТИТЕЛЬНОСТЬ ПОД МЫШКАМИ



РАСТИТЕЛЬНОСТЬ В ПАХУ

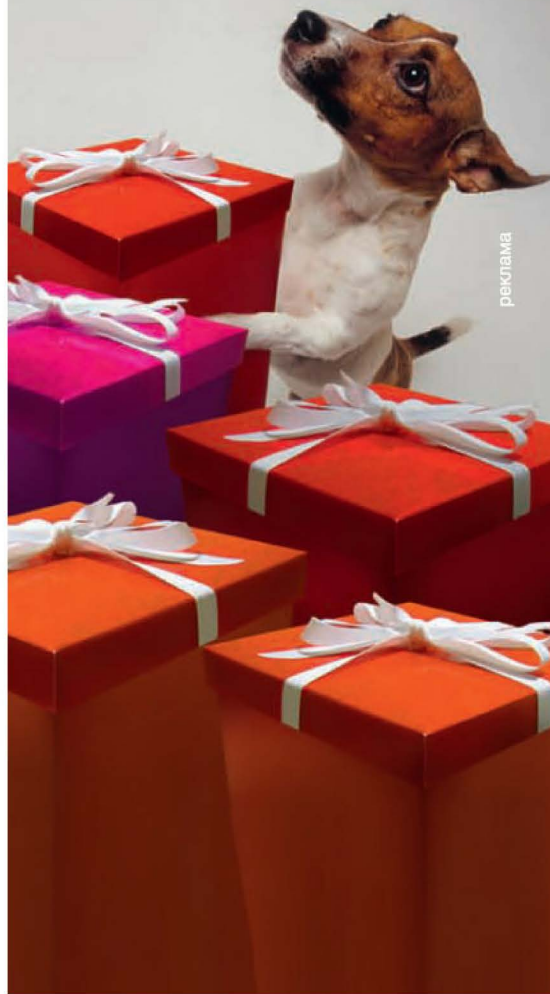


– регулярно сбриваю подчистую
– регулярно укорачиваю
– особо не вмешиваюсь

КАКОЙ ПОДАРОК ВАШ?

МТС
на шаг впереди

Спасибо, что Вы с нами!



реклама

ГОЛОВА

Если после каждого приема душа приходится прочищать трубы вантузом, скорее всего, голова теряет более 70-100 положенных волос в сутки — беги к специалисту. Если момент упущен и ампулы и специальные шампуни (а также услуги по пересадке волос) уже не для тебя — сбривай подчистую. Ни в коем случае не отращивай жидкий хвостик — выглядит это жалко. В конце концов, Джейсон Стетхэм для тебя авторитет в этом вопросе или нет?!

Укорачивать или удлинять волосы — зависит от формы головы. Запомни три золотых правила, о которых мы не устаем регулярно повторять.

1

Квадратное лицо

СГЛАЖИВАЕМ

Избегай в прическе четких линий, прямой челки и так далее — это сгладит широкие скулы и квадратную челюсть.

2

Длинное лицо

УКОРАЧИВАЕМ

Не то чтобы тебе стоило снести челюсть, просто на макушке не должно быть пальм. Проси парикмахера оставлять меньше волос сверху и увеличивать объем по бокам.

3

Круглое лицо

УДЛИНЯЕМ

Ровно наоборот — сбриваем волосы по периметру, увеличивая длину к макушке.

БРОВИ

Кустистые брежневские брови не приговор, а сигнал к действию. Запомни два пункта — неравномерно, как у кота, растущие волосы надо подравнивать триммером. По крайней мере, так будет легче возвращаться на бровях домой. В случае когда брови не только разрослись, но и крепко срастаются между собой — их надо выщипывать на переносице.

УШИ

Волосы в ушах непростительны даже пенсионерам союзного значения. А для того чтобы отгородиться от громких звуков, цивилизованный мир давно использует беруши. Удаляй всю растительность в ушах.

НЕ УСПЕЛ ПОДСТРИЧЬСЯ? ЧИСТЫЕ ВОЛОСЫ — ТОЖЕ ПРИЧЕСКА. ЭТИ СРЕДСТВА ПОМОГУТ ТЕБЕ ВЫГЛЯДЕТЬ УХОЖЕННЫМ:

1. **For Men 36.6** — шампунь-гель для душа "2 в 1" с ментолом и витаминами E и C
2. **Garnier Fructis** — укрепляющий шампунь для нормальных волос
3. **Kerastase Homme** — очищающий шампунь от перхоти для ежедневного ухода
4. **Paul Mitchell Lemon Sage Thickening** — шампунь и кондиционер с экстрактом лимона и шалфея
5. **head&shoulders** — шампунь против выпадения волос из-за ломкости
6. **Clear Vita Abe for Men** — шампунь против перхоти
7. **Shiseido Adenogen** — шампунь, восстанавливающий здоровый вид волос
8. **Kiehl's All-Sport Every Day** — шампунь для ежедневного применения
9. **Reistill Hair Balm** — бальзам для волос с рисовым экстрактом
10. **Wella Balance** — шампунь против перхоти
11. **Payot Homme** — бодрящий шампунь из линии Optimale
12. **Nivea for Men** — шампунь и гель для душа "Экстремальная свежесть"
13. **Adidas Hair & Body** — шампунь и гель для душа

Узнайте, отправив БОНУС на 4555

МТС БОНУС

МТС

на шаг впереди

Спасибо, что Вы с нами!

реклама

Подарок — это вознаграждение, предоставляемое за бонусные баллы в бессрочной программе МТС Бонус. SMS на 4555 в домашней сети бесплатны. Участником МТС Бонус может стать любой абонент МТС — физическое лицо. Подробности об организаторе, правилах проведения, количестве вознаграждений, сроках, месте и порядке их получения на bonus.mts.ru.

ИСТОРИЯ КОМАНДЫ

- **1987 год** — команда Roude Léiw строит свой первый трактор для чемпионата Люксембурга. Его приводила в движение установка из трех небольших моторов Chevrolet и одного V8 от Ford. Два мотора Chevrolet можно было снять, чтобы участвовать в младших классах соревнований.
- **1988 год** — на трактор ставят огромные шины Goodyear Pulling Tires 30,5x32, и оказывается, что имеющейся мощности для них недостаточно.
- **1989 год** — первый трактор продан в Германию. Там его следы теряются — в соревнованиях он больше не участвовал.
- **1991 год** — куплен прошедший капитальный ремонт авиационный двигатель Curtiss Wright R3350, ставший главной деталью нового трактора. На его основе строится уникальная конструкция.
- **1993 год** — первый официальный старт нового трактора.
- **2000 год** — команда начинает выступать в чемпионате Германии. Пока мощность мотора — 3500 л. с.
- **2004 год** — трактор проходит серьезную доработку, и к новому сезону мощность вырастает на 500 л. с.
- **2009 год** — первая победа команды в чемпионате Германии.

ТИТУЛЫ

Чемпион Германии 2009 и 2010 годов.

ТОПЛИВО

Используется метанол. Его плюсы — более низкая температура и более высокая скорость сгорания, в сравнении с бензином. Кроме того, при использовании метанола в камерах сгорания двигателя образуется меньше нагара и для экологии такое топливо лучше (правда, это вряд ли волнует поклонников тракторпуллинга).

ШИНЫ

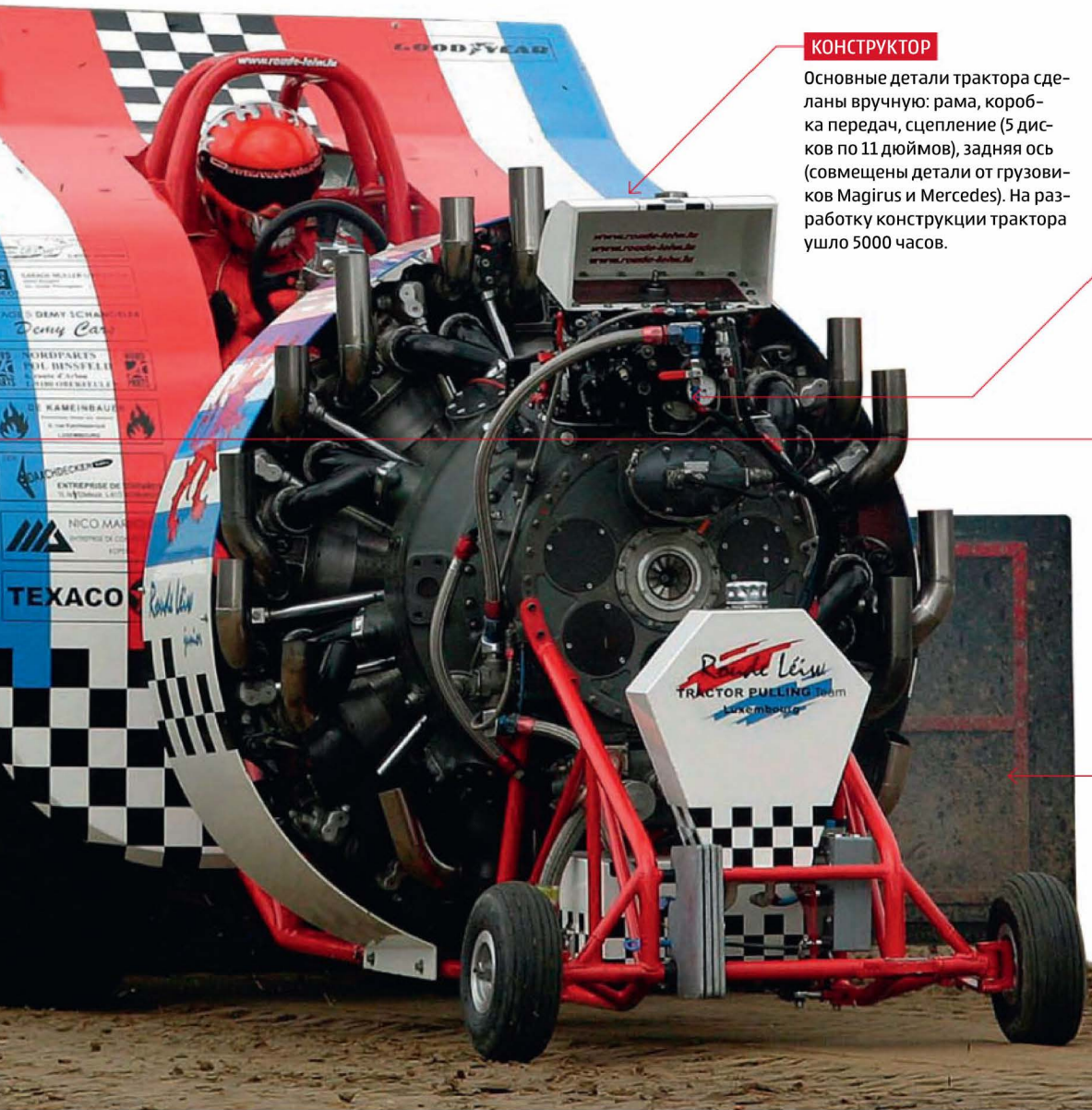
Огромные шины Firestone 30,5x32 проходят специальную подготовку — рисунок протектора на них наносится вручную. Ключевое значение для движения имеет скорость вращения колес (они прокручиваются по грунту, обеспечивая трактору медленное, но верное движение). У этого трактора, когда он тянет груз, колеса могут крутиться так, будто он едет со скоростью 120 км/ч.

ЖЕЛЕЗО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

Roude Léiw Junior

“ТЯНЕТ-ПОТЯНЕТ, ВЫТЯНУТЬ НЕ МОЖЕТ” — ЭТО НЕ ПРО ROUDE LÉIW JUNIOR. ЭТОТ ТРАКТОР — ЧЕМПИОН СОРЕВНОВАНИЙ ПО ТРАКТОРПУЛЛИНГУ (СПОРТУ, ГДЕ ТРАКТОРА КАК РАЗ И СОРЕВНУЮТСЯ В ТОМ, КТО МОЖЕТ ТЯНУТЬ ЗА СОБОЙ БОЛЬШИЙ ГРУЗ). А ТЕПЕРЬ ЧИТАЙ О ТОМ, В ЧЕМ СЕКРЕТ СИЛЫ ЭТОГО ЗВЕРЯ.



ТРАКТОРПУЛЛИНГ

Правила в этом спорте просты: участники по очереди пытаются протащить груз на 100 м. С каждым новым туром вес увеличивается и к концу соревнований доходит до 100 т. Хороший трактор (наш, в частности) справится с такой ношей менее чем за 10 секунд. Трудность в том, что груз стоит не на прицепе, а на полозьях.

КОНСТРУКТОР

Основные детали трактора сделаны вручную: рама, коробка передач, сцепление (5 дисков по 11 дюймов), задняя ось (совмещены детали от грузовиков Magirus и Mercedes). На разработку конструкции трактора ушло 5000 часов.

ДВИГАТЕЛЬ

Curtiss Wright R-3350 изначально был предназначен для того, чтобы поднимать в воздух авиалайнеры. Во время Второй мировой самолеты с таким мотором перевозили грузы для ВВС, а после начался выпуск гражданских модификаций. Самая вместительная из них была рассчитана на 109 человек. Конкретно этот двигатель — от лайнера Lockheed L-1649 / Super Constellation, который в 1957 году установил рекорд продолжительности беспосадочного перелета пассажирского самолета — из Лондона в Сан-Франциско за 23 часа 19 минут. Теперь же он поднимает в воздух только облака пыли, ну и передние колеса трактора — на старте машина встает на дыбы.

ВАЖНЫЕ ЦИФРЫ: Объем мотора — 54,9 л. У него 18 цилиндров и 36 клапанов. Вес агрегата — 1400 кг. Мощность — 4000 л. с. при 3500 оборотах двигателя. Крутящий момент — 10 000 Нм.

ТОРМОЗА

Трактор — заднеприводный. У каждого из задних колес свой тормоз, привязанный к отдельной педали управления. Когда трактор встает на дыбы, руль становится бесполезным, но можно “рулить” машиной, замедляя одно или второе колесо. По сути, всю дистанцию пилот барабанит по тормозам, заставляя машину ровно тянуть груз.

ТРАКТОР “РУСЬ”

В России с прошлого года тоже проводятся соревнования по тракторпуллингу. Пока в них нет таких монстров, как Roude Léiw Junior, но это дело времени. Подробности — на tractorpulling.ru

СТРАННЫЕ КОЛЕСА

ГОНКИ МОЖНО УСТРОИТЬ НА ВСЕМ, У ЧЕГО ЕСТЬ ДВИГАТЕЛЬ И КОЛЕСА. ЭТА НЕХИТРАЯ ФОРМУЛА ПОМОГАЕТ ЛЮБИТЕЛЯМ СКОРОСТИ СОРЕВНОВАТЬСЯ, НЕСМОТРЯ НА ОТСУТСТВИЕ ДЕНЕГ, ДОРОГ И ДАЖЕ МАШИН. ВОТ ЛИШЬ НЕКОТОРЫЕ ИЗ ВИДОВ НЕТРАДИЦИОННОГО АВТОМОБИЛЬНОГО СПОРТА.

РАЛЛИ БОЛОТНЫХ БАГГИ

Вот уже 62 года во Флориде проходят гонки на болотных багги. В середине прошлого века местные охотники активно использовали для поездок в труднодоступные, заболоченные места проходимые машины специальной конструкции с огромными баллонами вместо колес и частенько собирались вместе. Мерялись ружьями, делились байками и хвастались своими багги, которые, как правило, делали сами. А как понять, чей багги лучше? Конечно, устроить гонку! Так и началось.

Постепенно заезды превратились в традицию с призом в виде ружья от местного магазина, но с каждым годом популярность росла, и забава превратилась в бизнес. Теперь в этих соревнованиях принимают участие сделанные специально для спорта конструкции и на охоту на них не поедешь — слишком много шума и скорости. Зато и смотреть Swamp Buggy Racing стало куда интереснее.

ГОНКИ НА ГАЗОНОКОСИЛКАХ

Очень правильный вид спорта, потому что придуман для простых людей и по вполне понятной причине. Компания друзей из английского города Висборо-Грин мечтала о гонках, но не могла себе позволить участия в них — не было денег. Зато у каждого была самоходная газонокосилка. 4 колеса, бензиновый мотор, руль... — чем не гоночная машина? Только ножи снять — и вперед.

Так в 1973 году в пабе Cricketers Arms был придуман новый вид гонок, который сегодня получил распространение по всему миру. В Америке, например, и телетрансляции, и компьютерные игры с гонками на газонокосилках есть — все серьезно.

Кстати, в правилах предусмотрен класс и для газонокосилок, которые нужно толкать перед собой: участники там не едут, а бегут. Ну а самый уважаемый вариант — 12-часовые гонки. Тем, кто считает, что езда на газонокосилке — детская забава, стоит попробовать именно этот вариант — за гонку участники проезжают около 500 км со скоростью 60–80 км/ч. Призов нет — все деньги идут на благотворительность.

ИСЛАНДСКИЕ ДЖИПЫ

В Исландии с дорогами туго, зато гор вулканического происхождения — хоть джипом жуй, что местное население охотно и делает. Самая экстремальная исландская автозабава — стремительные восхождения (а точнее, взлеты) по практически отвесным склонам на джипах-монстрах.

Это 1000-сильные, питающиеся закисью азота самодельные машины с объемистыми V8 под капотами и безбашенными парнями, сидящими внутри трубчатых каркасов.

Кроме колоссальной мощности, лезть на стену этим машинам помогают покрышки с огромными грунтозацепами. Чтобы ты понимал, насколько мощные и цепкие эти джипы — они могут ездить даже по воде. Недолго, конечно, но пока мощность возрастает, джип не тонет — грунтозацепы работают как винты у катеров. Главное — успеть доехать до другого берега.

ДЖИМКАНА

Японская забава. По трассе расставляют конусы, старые покрышки и бочки. Задача участников — проехать между этими препятствиями по определенному маршруту, который еще надо запомнить. Вроде все просто, но маршруты бывают очень сложными, а для их прохождения приходится и разворачиваться, и ездить задом наперед. На скорости все это выливается в дым из-под колес и кучу резких эффектных маневров. При желании некую упрощенную версию джимканы можно устроить с друзьями на каком-нибудь пустыре. Будет похоже на ускоренный экзамен по вождению — куча змеек, заезды в парковочные боксы и прочие упражнения.

BA/BE

Бюджетный вариант гонок на выносливость. Правила просты: участнику нужно купить в Нью-Йорке машину, уложившись в $500, и доехать на ней первым до Нового Орлеана. Отсюда и название: BA (Big Apple, то есть Нью-Йорк), BE (Big Easy, так американцы называют Новый Орлеан). Интрига в том, проедет ли вообще колымага за несколько сотен долларов весь путь — а это 2000 км. Тут первым финиширует не тот, кто едет быстрее, а чья машина создаст на пути меньше проблем.

ЛЮБО, НО ДОРОГО

Если “Формула-1” и ралли тебе кажутся скучными, присмотрись к этим видам автоспорта. Каждое соревнование в них — дорогое шоу, увидеть которое нужно хотя бы раз в жизни.

ДРАГРЕЙСИНГ

Мы не о ночных заездах на шестерках с водосточными трубами вместо выхлопных, а о серьезном спорте. Классическую дистанцию в четверть мили там преодолевают на машинах (драгстерах) мощностью во много тысяч лошадей.

Например, у многократного чемпиона Европы, драгстера команды Erbacher Racing, — 8000 л. с. Разгон до 100 км/ч — за 0,7 секунды, до 320 км/ч — менее чем за 2 секунды. Правда, далеко на этом не уедешь, 80-литрового бака хватает всего на 5 секунд: расход драгстера — примерно 20 000 л на 100 км.

MONSTER JAM

Наверное, самые масштабные соревнования биг-футов в мире — это финал чемпионата Monster Truck, который проходит в Лас-Вегасе. 24 пилота на машинах чудовищных размеров прыгают на 50–60 м в длину, падают с 10-метровой высоты, с разгона таранят друг друга.

Началось это безумие в 70-х, когда фермеры от скуки стали соревноваться, чей пикап круче. Они форсировали моторы, ставили колеса побольше, потом еще побольше... Теперь каждая машина, участвующая в чемпионате, стоит где-то четверть миллиона долларов, весит около 5 т и выдает примерно 1500 лошадей мощности. Зрителям больше всего нравится смотреть, как эти чудеса инженерной мысли к концу финала разваливаются на части.

ФОТО: AP, LEGION-MEDIA

НА ТРЕХ БУКВАХ

Нам давно хотелось послать редактора Глушкова на три буквы, и вот, наконец, выдалась счастливая возможность — Иван отправился на RCZ. На тест новой модели Peugeot в Париже.

Я ЗАБИРАЛ МАШИНУ в подземном гараже в центральном офисе Peugeot на Елисейских Полях. На контрасте с прочими стоявшими там авто RCZ напоминал машины из старых фильмов про будущее. Что характерно, наиболее ярко выделялся RCZ на фоне находившихся там других Peugeot. Причем выделялся всем: именем, в котором нет цифр, формой, настроением. Мы привыкли, что машины со львом на эмблеме последние годы были симпатичными, но похожими друг на друга, эта же — явно белая ворона.

Чуть больше года назад в Peugeot поменяли главного дизайнера, взяв на эту должность бывшего руководителя отдела перспективного дизайна Citroen Жиля Видаля. RCZ показывает, что стиль марки уже меняется. Отдельное спасибо господину Видалю за крышу и заднее стекло, которые состоят из двух полукругов. Что именно имел в виду автор — холмы Франции или бугорки француженок, — сказать не возьмусь, но смотрится здорово.

Несмотря на то, что это купе, габариты у новой модели Peugeot вполне внушительные, крутить баранку можно чуть ли не лежа. Пассажирам на заднем сиденье, впрочем, придется тесновато. Зато багажник (384 л) — один из самых вместительных в данном классе.

RCZ доступна в трех основных комплектациях — 1,6 л/156 л. с. (с механической или автоматической КПП) и 1,6 л/204 л. с. (только с механикой). Мне довелось прокатиться на первых двух, и я бы точно выбрал "ручку". С ней спортивный внешне RCZ получает и соответствующий характер — нарушать скоростной режим на механике на пустой заснеженной трассе из Нормандии в Париж было одно удовольствие. А вот с автоматом машина далеко не всегда понимала, чего я хочу. Пресловутая ситуация "газ в пол, а она не едет" тут не редкость. Хотя по паспорту у обоих вариантов разгон до 100 км/ч занимает одни и те же 8 секунд.

Кстати, про упомянутый снег, которого этой зимой во Франции было навалом и на трассах, и на узких сельских дорожках. RCZ комплектуется интеллектуальной антипробуксовочной системой, которая автоматически управляет степенью скольжения каждого из колес, благодаря чему мне в принципе не пришлось обращать внимание на такие мелочи, как лед и снег на асфальте. Вдобавок к ней все модели комплектуются системой Hill Assist — она автоматически включается, если автомобиль находится на склоне, и удерживает машину в неподвижном состоянии в течение двух секунд после того, как водитель снимает ногу с педали тормоза, что позволяет спокойно, без паники трогаться с места на холмах и мостах.

Не забыли в Peugeot про окружающую среду (и кошелек водителя заодно). На машинах с механической коробкой бортовой компьютер подсказывает оптимальный момент для переключения передач — чтобы сэкономить топливо и снизить выбросы CO в атмосферу.

Аудиосистема в машине устроена по всем правилам — усилитель в багажнике, 6 динамиков, Bluetooth, USB и аудиоразъем — можешь подключить хоть iPod, хоть ноутбук, хоть любимый электробаян.

Ну и не забудем упомянуть о самом главном — цене автомобиля. В России Peugeot RCZ будет стоить от 1 340 800 руб. ■

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

В ПРОДАЖЕ С 1 МАРТА

РАСШИРЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ!

ВПЕРВЫЕ ОБЛОЖКА ОЖИВАЕТ

КУПИ ЖУРНАЛ И ОКУНИСЬ В РАСШИРЕННУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

*СКАЧАЙТЕ БЕСПЛАТНО ПРИЛОЖЕНИЕ JUNAIO ДЛЯ IPHONE ИЛИ МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА, ПОДДЕРЖИВАЮЩЕГО ANDROID

реклама

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

La Fleur Wave 723

Если у тебя туго с идеями подарка на 8 Марта, мы поможем. Перед тобой новый смартфон Samsung La Fleur Wave 723. В его основе — операционная система bada, но это информация для тебя. Ей же больше понравится то, что он спереди розовый, а сзади — с красивыми узорами (см. фото). Кроме того, у Samsung La Fleur Wave 723 экран 3,2 дюйма, камера 5 Мп, слот для карт microSD (до 16 Гб), USB 2.0, Wi-Fi, miniUSB, A-GPS, WAP. 12 990 руб.

● **samsung.ru**

Sony BRAVIA HX920

С новым BRAVIA HX920 вопрос "Что там по телику?" вообще теряет смысл. Ты сам решаешь, что будет на экране. Просто подключаешь телевизор к домашней локальной сети и получаешь еще одно окно в интернет в дополнение к компьютеру. В окне этом могут быть не только какие-нибудь Twitter и Facebook или YouTube с RuTube, но и Skype: с помощью камеры и микрофона видеозвонки по телевизору станут для тебя обычным делом, как и полноценный интернет-серфинг (есть встроенный браузер Opera). Провода не нужны — тут Wi-Fi. А еще — поддержка записи передач на жесткий диск через USB, возможность использовать iPhone и Android-телефоны как пульты управления или клавиатуры при работе в интернет. Ну и, конечно, в HX920 есть все лучшие технологии Sony в области 2D и 3D, чтобы качество изображения всегда было идеальным. На момент сдачи номера цена неизвестна.

● **sony.ru**

iRobot

Пока роботы компании iRobot чистят Мексиканский залив от нефти, ты можешь запрячь их родственника — пылесос iRobot — убираться у тебя дома. За время производства роботов-спасателей, роботов-строителей и роботов-исследователей американская iRobot Corporation научилась делать их умными (искусственный интеллект AWARE с десятками сенсоров для мониторинга помещения и обработкой сигналов 67 раз в секунду) и эффективными — есть роботы для сухой (Roomba) и для влажной (Scooba) уборки. Робот-пылесос сам определяет самые загрязненные участки, подстраивается под тип покрытия пола, распознает преграды. Короче, вопрос уборки будет для тебя решен: нажал кнопку — и свободен, пока робот наводит порядок. От 16 400 руб.

● **irobot.ru**

Panasonic ES-RF41

Новая бритва Panasonic WET & DRY ES-RF41 знает ответ на вечный вопрос: "Как брить?" Ответ этот состоит из нескольких пунктов. Во-первых, нужна комбинация из четырех лезвий, обеспечивающих равномерное давление на кожу, — в нашем случае это дугообразные лезвия Multi-Fit, которые всегда плотно прилегают к лицу. Во-вторых, бритва должна совмещать возможности как влажного (с пеной), так и сухого бритья. В-третьих, бреющая сетка должна быть очень тонкой, чтобы контакт с кожей был максимально близким. Кроме того, миниатюрный мотор производит вертикальные вибрирующие движения, приподнимающие щетину, плавающая головка передвигается в любом направлении, а аккумулятор рассчитан на 65 минут работы. 4990 руб.

● **panasonic.ru**

ЛИСТАЙ ПО-НОВОМУ

ЖУРНАЛ В ТВОИХ РУКАХ!

В ПРОДАЖЕ С 15 ФЕВРАЛЯ

ЭЛЕКТРОННАЯ ВЕРСИЯ
84 рубля

Скидки до 30%
Удобный Reader для чтения
Доставка журнала на e-mail в день выхода номера
Возможность чтения на любом PC, MAC или iPad
Оплата подписки on-line картами Visa, Master Card

БУМАЖНАЯ ВЕРСИЯ

Стоимость подписки на полгода – 720 руб.
Стоимость подписки на год – 1190 руб.

IPAD-ВЕРСИЯ
89 рублей*

Удивляйся новым мультимедийным возможностям

*Стоимость приложения по курсу ЦБ РФ на 25.01.2011 г. исходя из цены $2,99 на www.appstore.com

ВСЕ СПОСОБЫ ПОДПИСКИ НА MEN'S HEALTH ТЕПЕРЬ НА НОВОМ САЙТЕ UPPRESSA.RU/MENSHEALTH

Всегда актуальная информация, краткий обзор содержания номеров, оценка номера пользователями

реклама

ГАРМОНИЯ КЛАССИКИ

Владелец швейцарской часовой мануфактуры Bovet Fleurier Паскаль Раффи посетил Москву, чтобы поучаствовать в создании первого диска “Антологии фортепианной музыки России”. Проект осуществляется Фондом Тихона Хренникова. В перспективе — издание серии из 30 дисков с записями шедевров русской советской классики и произведений современной российской музыки. В серии будут представлены А. Хачатурян, Д. Шостакович, А. Эшпай, Т. Хренников, Н. Рославец, В. Шебалин, Р. Щедрин, Д. Кабалевский и другие. Исполняют и составляют эту серию юные виртуозы фортепианной музыки, разыскивая в нотных архивах забытые произведения. Марка Bovet не случайно занялась эти проектом — ее мастера и сами умело придумывают необычные формы, не выходя при этом за рамки классического формата.

Паскаль Раффи, владелец Bovet Fleurier

Chronograph SPORTSTER Vicente del Bosqu

Игорь Шурупов, шеф-повар Accenti

ДЕСЕРТ ДЛЯ ШЕФА

Лучшим рестораном завершившегося VI Московского гастрономического фестиваля, прошедшего с 8 ноября по 8 декабря в Москве, признан ресторан Accenti. Победитель фестиваля, шеф-повар Accenti Игорь Шурупов, получил приз от генерального партнера мероприятия — международной платежной системы Visa: поездку на родину гастрономической культуры, в Париж.

ХМЕЛЬ, СОЛОД И ПЕС

16 декабря в Москву приезжал британский пивовар Дэвид Джеймс Кларк, чтобы лично представить нашим соотечественникам новое пиво Old Bobby. Оба его сорта — эль и лагер — варятся в России по традиционным английским рецептам. “В Англии считается хорошей приметой, если в твоем пабе поселился пес, — рассказал Дэвид. — Значит, в нем всегда будут собираться большие компании. Англичане очень любят таких местных собак и называют их ласково Бобби”.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

КОНКУРС НА ВНИМАНИЕ...

...был объявлен маркой Calvin Klein в декабрьском номере нашего журнала. Каждый из нас считает, что его подруга лучше всех, а вот объяснить это словами умеет далеко не каждый. Участники конкурса должны были рассказать, почему именно его девушка — лучше всех. Победил в конкурсе Юрий (pj7@rambler.ru). Его письмо мы публикуем и вручаем приз — аромат Calvin Klein Beauty для подруги. Как раз к 8 Марта.

"Потому что она такая, какая есть, да все просто. Со мной Света именно такая, какой ее создала природа. Она ничего не прячет от меня под маской — ни достоинства, ни маленькие недостатки. Она не прочь поменять в себе то, что мешает нам обоим, нашему счастью, нашему комфорту. И помогает мне меняться к лучшему. Она научила меня не носить маску и быть естественным, чтобы ярче воспринимать свою индивидуальность и чувствовать жизнь, которая так часто проходит мимо, а мы все ждем чего-то. Я нашел подтверждение своим чувствам и мыслям в словах известного писателя и философа нашего времени — Гарсиа Маркеса. Он сказал так: "Я люблю тебя не за то, кто ты, а за то, кто я, когда я с тобой". Я расту, развиваюсь и наслаждаюсь этой жизнью в полной мере тогда, когда со мной рядом моя "зайка", Светлана, моя девушка — самая лучшая на свете девушка для меня!"

НЕ ДУМАЙ О СЕКУНДАХ

Часовой бренд Jacques Lemans представляет новинку — модель Sydney 1-1539. Часы сделаны из качественных материалов — высоколегированная сталь, PVD-покрытие корпуса, ремешок из натуральной кожи. Модель оснащена 24-часовым индикатором, счетчиком минут и секунд, а также необычным, расширенным, индикатором даты.

ЧТО НАША ЖИЗНЬ?

Лучшие игры Electronic Arts доступны для загрузки теперь и российским пользователям. Интернет-магазин EA Store™ открылся 3 ноября 2010 года в Москве. К оплате в нем принимаются все основные виды кредитных карт, а также электронные платежи через систему Webmoney. Следить за новостями можешь сам на сайтах www.ea.com/ru и www.eastore/com/ru.

ТОЖЕ ВАРИАНТ

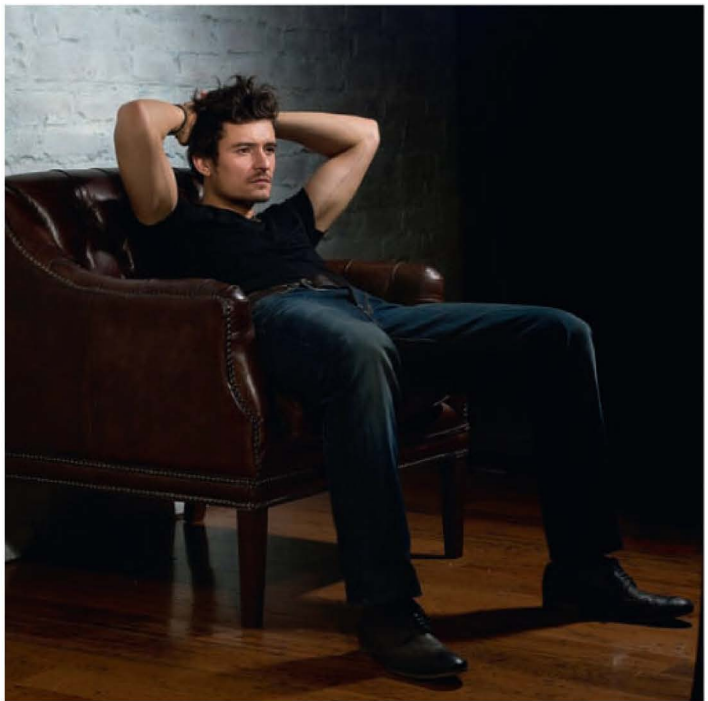
Где найти витамины и минералы после изнуряющей зимы? Сеть ресторанов "Планета Суши" предлагает вкусное решение — суши и роллы из рыбы и морепродуктов и меню, приготовленное на сковороде вок. Блюда с японским рисом, овощами, морепродуктами и рыбой содержат полезные минералы и микроэлементы. Эти продукты, побывавшие в воке, сохраняют свои ценные свойства за счет уникальной технологии приготовления. Закажешь, к примеру, роллы "Саппоро" и "Фреш Маки" — и будешь чувствовать себя весь день энергичным и подтянутым. А для любителей погорячее есть сочные ломтики говядины с овощами, они поднимут настроение и укрепят бодрость духа.

ТВОЙ КОНЕК

26 февраля в Москве в усадьбе "Коломенское" впервые в России состоится этап мировой серии Red Bull Crashed Ice 2011 — первого чемпионата мира по скоростному спуску на коньках. Хочешь увидеть, как спортсмены на коньках и в полной хоккейной экипировке совершают спуск по ледяному желобу — трассе, полной препятствий, уступов и трамплинов, подтягивайся в парк "Коломенское". Правила тут очень простые: кто первым доедет до конца трассы, тот и победил. Намеренные действия, которые могут привести к падению другого спортсмена или замедлить его движение, строго запрещены. Московский этап — предпоследний в мировой серии Red Bull Crashed Ice 2011. Первые два уже состоялись в Мюнхене 15 января и Валкенбурге (Нидерланды) 5 февраля. Финальный пройдет в Квебеке 19 марта. Отборочные туры в российскую сборную прошли в октябре-декабре 2010 года в 11 городах страны, от Новосибирска до Москвы. Men's Health не мог обойти такое событие стороной и ждет тебя 26 февраля в Коломенском в своем шатре, где можно будет согреться крепким чаем и получить в подарок новый номер журнала. Подробную информацию про Red Bull Crashed Ice ищи на www.RedBullCrashedice.com

ОРАНЖЕВОЕ НАСТРОЕНИЕ

Лицом нового аромата BOSS Orange for Men стал Орландо Блум. А поскольку слоган этого продукта — “Открыт новому. Свободен душой”, компания BOSS явно с этим лицом не ошиблась. Такое ощущение, что Орландо с детства следовал советам журнала MH по укреплению мышц и связок. По молодости, вывалившись из окна дома, он пролетел три этажа и повредил позвоночник. Врачи решили, что сам Орландо передвигаться уже не сможет, но уж кому везет, тому везет — через пару недель он снова смог ходить. А когда учился ездить верхом для съемок во “Властелине колец”, то упал с лошади и сломал себе ребро. Еще он ломал себе руки и даже ноги — и все равно вставал и максимально быстро приходил в себя. Короче, оптимизма этому парню не занимать. Плюс оранжевый, цвет марки, сродни желтому — любимому цвету актера — по его словам, цвету оптимистов и идеалистов. Сейчас Блум находится в отличной форме, ничуть не хуже, чем форма флакона BOSS Orange — то ли плитка шоколада, то ли шесть кубиков пресса. В общем, удача, которой веет от нового аромата, всегда сопутствует Блуму: “Кто знает, почему один актер получает роль, а другой — нет? Думаю, мне повезло оказаться в нужном месте в нужное время. Я везунчик!”



НА ДОРОЖКУ

Многим из нас приходится часто перемещаться по миру. Куда бы ты ни отправился, твоим спутником станут часы Certina DS Podium GMT Chronograph. Это спортивный и практичный 12-часовой хронограф с функцией индикации времени второго часового пояса. Его часовая и минутная стрелки, все метки и арабские цифры покрыты люминесцентным составом, чтобы ты мог видеть циферблат при любом освещении. Неизвестно ведь, куда тебя еще занесет.

Михаил Алешин

Иван Самарин

НЕ СПАТЬ!

Что общего у автогонок и средств по уходу за кожей? И то и другое бодрит. В этой связи обрати внимание на гель для душа марки Payot. Тем более что Payot активно сотрудничает и продвигает российских гонщиков в серии GP2. Началом работы бренда с нашими пилотами была поддержка Михаила Алешина — в его выступлении на завершающем этапе Мировой серии Renault. Тогда он стал первым россиянином, кто выиграл мировой чемпионат. Теперь на тестах GP2 Payot поддерживает пилота команды BW Racing Ивана Самарина. Раз уж ребята такого класса не зевают за рулем и занимают лидирующие места, то и тебе не помешает взбодриться этим гелем для душа. За рулем точно не уснешь.

ФОТО: BW COMMUNICATION PARTNERS

ИГРИСТОЕ БЕЗ ПРАВИЛ

В России вино Martini Asti впервые появилось 6 декабря 1892 года на премьере "Щелкунчика" в Мариинском театре. С тех пор балет пережил рекордное количество постановок, а Martini Asti стало главным игристым вином новогодней ночи. Канун 2011 года не стал исключением. 17 и 18 декабря во многих московских барах — Tommy D Lounge Bar, "Белка", BlackBerry Cafe — прошла серия вечеринок Martini Asti. Гости танцевали под зажигательные ритмы, наслаждаясь этим напитком. A Soho Rooms сделал гостям подарок — постановку знаменитого балета Чайковского в современном стиле.

Андрей Малахов и Жанна Фриске

Боб Синклер

Анастасия Железнова и Таня Геворкян

Лус Хесус

Константин Крюков и Алина Алексеева

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ЧЕРНЫЕ НАЧИНАЮТ

22 декабря прошлого года международная платежная система MasterCard® и Барклайс Банк представили новую для России премиальную кредитную карту World MasterCard Black Edition. Вытащил такую, с серебряным логотипом, из бумажника — и сразу виден статус держателя: право доступа в более чем 600 VIP-залов ожидания крупнейших аэропортов мира независимо от класса авиабилета, приглашения на закрытые распродажи, показы новых коллекций, культурные события и еще много других преимуществ.

ПОДПИТКА

От недосыпания, неправильного питания и стрессов твои волосы выглядят тусклыми и голодными. И норовят выпасть. Все, что нужно, чтобы остановить этот процесс, есть в линии ФИТОВАЛ ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС. В нее входят шампунь, лосьон и капсулы. Активные компоненты шампуня — гликоген, пептиды пшеницы и растительные экстракты арники и розмарина — очищают волосы, обеспечивая их дополнительной энергией. Лосьон оберегает их в фазе роста. В капсулах же есть все необходимые для твоей шевелюры витамины и микроэлементы. Беги за ФИТОВАЛОМ в аптеку.

Где что купить

Adidas Vespa "Олимп", ул. Красная Пресня, 23; "Валдай-центр", ул. Новый Арбат, 11; ГУМ, Красная пл., 3; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 6/3, т.: 692-5214; "Лотте Плаза", Новинский б-р, 8, т.: 662-1405
Barracuda м-ны No One, Кутузовскй пр-т, 26; Новинский б-р, 28/35; ГУМ, Красная пл., 3; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Blank Elektron Clothes, Ленинский пр-т, 37а, eclothes.ru; Traektoria Boardshop, ул Дмитрий Ульянова, 10/1; www.yaminyami.ru
Blauer www.blauer.com
BOSS Black Тверская-Ямская, 13; Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; ул. Таганская, 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 18; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 20; МЕГА-Теплый Стан; Смоленская пл., 3/5, т.: 785-2502/00; Бережковская наб., 4, т.: 240-0040; ул. 26 Бакинских Комиссаров, 7/6; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; СПб, "Микродин", Большой пр-т, П.С., 29а
BOSS Orange Тверская-Ямская, 13; ул. Б. Дорогомиловская, 9; Рублевское ш., 48; Киевская пл., 2; ул. Таганская, 1; ГУМ, Красная пл., 3, т.: 788-4343; ул. Б. Дмитровка, 22/1; ул. Сретенка, 26; Ленинский пр-т, 20; ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Весна", ул. Новый Арбат, 19; Ленинский пр-т, 18; Смоленская пл., 3/5; МЕГА-Теплый Стан; Бережковская наб., 4; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18
Chevignon ГУМ, Красная пл., 3, т.: 620-3212; "Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2, т.: 935-7780; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: 970-1446; "МЕГА-Теплый Стан", т.: 775-22-15; "Фестиваль", Олимпийская дер., 3, к. 1, т.: 641-4418/9; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7910; СПб, "Континент", пр-т Стачек, 99, т.: (812) 333-1276/75; Самара, "Парк Хаус", Московское ш., 81б, т.: (846) 372-2426; Новосибирск, "Сибирский Молл", ул. Фрунзе, 238, т.: (383) 328-0814
Destroyer Nike Sportswear "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29
Diesel ЦУМ, ул. Петровка, 2; м-ны JS Casual: Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Dino Bigioni ул. Профсоюзная, 124/1, т.: 589-4332
Dirk Bikkembergs Sport Couture Podium Concept Store, ЦУМ, ул. Кузнецкий Мост, 14, т.: 926-1535; "Podium Жуковка", Рублево-Успенское ш., 70, т.: 635-2906; Podium, Новинский б-р, 18; т.: 695-4686; Podium, ул. Тверская, 9/17, стр. 1, т.: 629-5035; Crocus, "Крокус Сити Молл", 65-66-й км МКАД; Ростов-на-Дону, Podium, ул. Б. Садовая, 100; т.: 8 (863) 263-3617
Dr.Koffer м-ны Men's Merit: "Охотный ряд", Манежная пл., 1; ул. Кузнецкий Мост, 18/7, стр. 1; м-ны Petek-1855: "Рамстор", ул. Ярцевская, 19; "Таганка", Таганская пл., 2; Sarar, ул. Новый Арбат, 13
Furla Uomo Столешников пер., 13, т.: 623-8938; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2750; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Gant ГУМ, Красная пл., 3, т.: 777-2392; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, т.: 258-5442; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9710; СПб, Большой пр-т, ПС, 80, т.: (812) 233-2214, 336-2868; Владивосток, "Игнат", ул. Комсомольская, 13, (4232) 438-100; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5580; Оренбург, пр-т Победы, 1а; Тюмень, ул. Советская, 53; Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9-го Мая, 77; Иркутск, Brand Hall, ул. К. Маркса, 19, т.: (3952) 500-385; www.gant.ru; www.butik.ru; www.wildberries.ru; www.boutique.ru
Gianfranco Butteri ул. Марксистская, 9; сеть м-нов "Клуб босяков": ул. Неглинная, 2; Кутузовский пр-т, 15; Комсомольский пр-т, 11; Ленинский пр-т, 66/1; Ленинградский пр-т, 26; сеть м-нов Salita: Ленинский пр-т, 18; Ленинский пр-т, 25; ул. 1-я Тверская-Ямская, 16; ул. Сретенка, 26/2, стр. 1; Pret-a-Porte, бутик Richone, "Европейский", Киевская пл., 1; СПб, ул. Ефимова, 2; MG Fashion Stock, Владимирский пр-т, 8; Mania Grandiosa, Большой пр-т, ПС, 28; "Гранд Палас", ул. Итальянская, 15; MG By MG, Atlantic-City, ул. Савушкина, 126; MG, Il Palazzo, Невский пр-т, 150
Gucci Третьяковский пр-д, 6; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
HUGO ЦУМ, ул. Петровка, 2; Рублевское ш.: 48; ул. Каховка, 27; Новинский б-р, 18; ул. Кузнецкий Мост, 14; Ленинский пр-т, 18, Смоленская пл., 3/5
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; "Охотный ряд", Манежная пл., 1; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Levi's м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: 725-5902; www.jscasual.ru
Myst by Vitaly Azarov м-н Catacomb, Тишинская пл., 1, пав. АС 1.20, www.catacomb.ru
Nike, Nike Sportswear "Метрополис", Ленинградское ш., 16; "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ул. Арбат, 19; ул. Пресненский Вал, 24/29
Pakerson "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: 727-1575; "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; Vegas, пересечение Каширского ш. И 24 км МКАД
Patrizia Pepe "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2752; "Крокус Сити Молл", т.: 727-1520; Столешников пер., 13, т.: 624-7554; СПб, Большой пр-т, ПС, 51/9; Астрахань, Astor, т.: (512) 63-0599; Баку, ул. Узейра Гаджибекова, 14, т.: (99412) 498-7682; Казань, Suvar Plaza, ул. Спартаковская, 6; т.: (843) 526-5330; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Pepe Jeans by Andy Warhol м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Н. Масловка, 6, к. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: 935-7822; МЕГА-Белая Дача, т.: 641-4018; МЕГА-Теплый Стан, т.: 789-8587; МЕГА-Химки, т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru; Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107, т.: 8 (383) 230-0411/12; Аксай, МЕГА, Новочеркасское ш., 33, т.: (863) 204-0199; "Горизонт", пр-т Михаила Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5175
Prada Третьяковский пр-д, 4; "Москва", Кутузовский пр-т, 31; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Quiksilver МЕГА-Белая Дача, 14 км МКАД, т.: 967-9623; "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: 737-8341; "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: 424-9940/41; "Золотой Вавилон", Ростокино, пр-т Мира, 211; "Ереван-Плаза", ул. Б. Тульская, 11-17, т.: 229-7939; "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-2732; СПб, МЕГА-Дыбенко, Мурманское ш., 12 км, т.: (812) 493-2474; МЕГА-Парнас, Всеволжский р-н, т.: (812) 493-5400; Краснодар, МЕГА-Адыгея, т.: (861) 273-1787; www.quiksilver.com; roxy-russia.ru
Rado ул. Петровка, 30/7
Rare ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 933-7300; Euro Fashion, "Рио", Дмитровское ш., 163а, т.: +7 (925) 838-9466; Краснодар, Cosmozone, ул. Красная, 33, т.: (861) 262-2075; Одесса, Fashion Factory, "Сады Победы", ул. Сергея Варламова, 28, т.: +38 048 7948071; Ростов-на-Дону, "Культтовары", ул. Б. Садовая, 59-61, т.: (863) 255-9770; ул. Б. Садовая, 81, т.: (863) 263-5751; официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Strellson by Mel Ramos "ЦУМ-Mercury", ул. Петровка, 2; Stockmann, "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3; МЕГА-Химки
Strellson Sportswear ЦУМ, ул. Петровка, 2; "Бухарест", ул. Каховка, 27; Strellson Shop, МЕГА-Белая Дача (здание 2, помещение 3114)
Timberland "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: 229-7909; МЕГА-Теплый Стан, т.: 783-8187; МЕГА-Белая Дача, т.: 967-9657/58; "Щука", ул. Щукинская, 42, т.: 229-9725; ул. Тверская, 27, т.:699-7145; "Метрополис", Ленинградское ш., 16а, стр. 3, т.: (499) 922-1915; СПб, "Сенная", ул. Ефимова, 3, т.: (812) 335-6965; "Радуга", пр-т Космонавтов, 14, (812) 448-8776; Ростов-на-Дону, "Горизонт", пр-т М. Нагибина, 32/2, т.: (863) 272-5378
Windsor Salita, Ленинский пр-т, 18
Zegna Sport Третьяковский пр-д, 1/3; Кутузовский пр-т, 31; Bosco di Ciliegi, Самара, ул. Куйбышева, 133, т.: (846) 333-0961
Z Zegna Третьяковский пр-д, 1/3; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.

Rado D-Star Automatic

БА, ЗНАКОМЫЕ ВСЕ ПИЦЦЫ!

ШЕФ-ПОВАР ОДНОГО ИЗ РЕСТОРАНОВ СЕТИ “IL ПАТИО” РИНАТ ФАХРЕТДИНОВ ОБЪЯСНИЛ, ИЗ ЧЕГО СОСТОЯТ САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ИТАЛЬЯНСКИЕ ПИЦЦЫ, И РАССКАЗАЛ, КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПРАВИЛЬНОЕ ТЕСТО.

“МАРГАРИТА”
Ингредиенты: тесто, томатный соус и моцарелла. Остальные пиццы — это “Маргарита” плюс что-то еще.

“ЧЕТЫРЕ СЫРА”
Уже упомянутая моцарелла, горгонзола, пармезан и чеддер, иногда вместо томатного соуса используют сливочный.

“ЧЕТЫРЕ СЕЗОНА”
Пицца, разделенная на четыре части, каждая со своей начинкой. Как правило, это ветчина, артишоки, грибы и оливки.

С МОРЕПРОДУКТАМИ
Начинка из морепродуктов, которые не потеряют съедобности при температуре приготовления пиццы, составляющей 280-330°С: коктейль из осьминогов, маленьких креветок и кальмаров, большие креветки или копченый лосось. Соус — песто (пармезан, масло, базилик) или крем из маслин.

ЗАКРЫТАЯ (КАЛЬЦОНЕ)
Начинка (на выбор) скрыта под слоем теста.

ГРИБНАЯ
Начинка из белых грибов (не шампиньонов!) с грибным соусом.

МЯСО С АНАНАСАМИ
Ветчина (не фарш!) + ананас.

“БАРБЕКЮ”
Обжаренная куриная грудка, маринованная в чесноке с солью и перцем свинина с соусом барбекю, слегка тушенный белый репчатый лук, бекон и шампиньоны.

“КАРБОНАРА”
С яичным желтком посередине, от которого лучами расходятся кусочки бекона.

ВЕГЕТАРИАНСКАЯ (“ПРИМАВЕРА”)
Единственная пицца без сыра. Начинка никогда не обходится без помидоров черри, брокколи, баклажанов, репчатого лука и болгарского перца.

САМОЕ ГЛАВНОЕ В НАСТОЯЩЕЙ ПИЦЦЕ — ТЕСТО

1. Сначала пшеничную муку высочайшего качества замешивают с дрожжами, солью и водой (температура воды — 15°С), добавляют оливковое масло.
2. Потом шар из теста на 15 минут накрывают мокрым полотенцем. Дальше выдерживают 2-3 часа при температуре 20-25° и убирают в холодильник (температура — не более 6°) на срок от суток до трех.
3. И только после этого раскатывают, причем руками, а не скалкой.

*Хочу знать.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ